

Lección 3 para los grados 6, 7 & 8

Límites Personales: ¡Tienes derechos!

PRINCIPIO

Los jóvenes deben entender que tienen derecho a estar seguros y que se les permite crear límites personales para protegerse en situaciones en las que se sientan incómodos o puedan sufrir daño.

OBJETIVOS

Por medio de esta lección, el líder de las lecciones para adultos refuerza el mensaje de los padres sobre los límites personales. Después de la lección 3, los jóvenes deben estar mejor capacitados para:

- Identificar y definir varios tipos de límites personales.
- Asegurarse de que puedan establecer sus propios límites personales y comunicárselos a otros.
- Respetar los límites personales apropiados en diferentes tipos de relaciones.
- Componente de tecnología: Entender que los límites personales pueden aplicarse también a las actividades en línea.

CATECISMO / ESCRITURA

La libertad se ejercita en las relaciones entre los seres humanos. Toda persona humana, creada a imagen de Dios, tiene el derecho natural de ser reconocida como un ser libre y responsable. Todo hombre debe prestar a cada cual el respeto al que este tiene derecho. El derecho al ejercicio de la libertad es una exigencia inseparable de la dignidad de la persona humana, especialmente en materia moral y religiosa. Este derecho debe ser reconocido y protegido civilmente dentro de los límites del bien común y del orden público.—Catecismo de la Iglesia Católica, #1738 (1997).

Antecedentes para los líderes de las lecciones:

Antes de comenzar esta sesión, el líder de la lección debe leer la *Guía para la enseñanza de los límites personales y la seguridad™*, que ofrece vasta información sobre esos límites y la forma de observarlos.

Recuerden que los niños de esta edad enfrentan enorme presión de los compañeros mientras tratan de entender su papel independiente en el mundo aparte de sus familias. No siempre es “una buena cosa” decir que usted debe contarle a alguien si lo tocan o le hacen una insinuación (personalmente o en línea) de una forma inapropiada o de carácter sexual. Las situaciones de esta naturaleza pueden crear una inmensa vergüenza, culpa, amenaza, etc. para los jóvenes. Por lo tanto, haga todo lo posible por recalcar la importancia de la buena comunicación mientras habla con el adolescente de una forma en que realmente lo escuche a usted, en lugar de ignorarlo. Para el adulto será importante recalcar el comportamiento y los límites “sanos” y “hacer lo correcto” al conversar sobre los límites con este grupo de edad.

Estos ejercicios se destinan a empoderar a los jóvenes para que comiencen a pensar en los aspectos de seguridad y para que sean los compañeros de sus padres con el fin de asegurarse de que los menores tengan los instrumentos necesarios para resistir las insinuaciones de un posible pederasta o de un adulto con malas intenciones.

En este grupo de edad: Trato con los preadolescentes y los adolescentes—el concepto clave es la “transición”

El niño que está en la escuela intermedia experimenta un período de rápido crecimiento. Comienza interesarse por personas del sexo opuesto. A menudo le preocupa el cambio físico, el tamaño del cuerpo, la calidad de la piel y lo largo del cabello. La imagen corporal es muy importante para los jóvenes de esta edad, ya que se quejan de ser demasiado maduros o inmaduros físicamente y también de que no tienen suficiente privacidad. El grupo de compañeros juega un papel importante en la formación de actitudes e intereses. Los proveedores de cuidado necesitan asegurarles regularmente a los jóvenes que los cambios son normales, aunque la velocidad con que ocurren varía de una persona a otra.

Los líderes de las lecciones deben escuchar cuidadosamente a los niños y observar qué sucede en su vida. Dejen que los jóvenes sean ellos mismos. Déjelos explorar su propia expresión, pero que sepan quienes son y qué hacen y recuérdelos la importancia de protegerse durante esta dinámica época de su vida. Durante este período, los jóvenes están completamente absortos en sí mismos y, por naturaleza, muchos son menos comunicativos que en otras etapas de su desarrollo. Este es el momento de infundir más confianza a los jóvenes para que evalúen las situaciones seguras y peligrosas cuando no estén bajo el cuidado de sus padres.

ACTIVIDAD OPCIONAL #1: Projete el video introductorio (opcional) para romper el hielo

El video introductorio para los niños y los jóvenes de este grupo de edad tiene por fin iniciar una discusión sencilla sobre la seguridad de los límites personales. El video es breve y no se ha producido con la intención de sustituir la lección propiamente dicha.

Sencillamente es una introducción cuyo objetivo es “romper el hielo” y ayudar en la transición de finalizar las actividades opcionales interactivas de la lección. Si el video se proyecta como una actividad opcional, se ruega usarlo junto con una de las otras actividades opcionales porque la discusión y la práctica son los componentes críticos necesarios para enseñarles a los niños y a los jóvenes a protegerse. Aprenden mejor al “hacer”, no solamente al escuchar.

ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Repase y discuta las palabras clave del vocabulario

- **Reglas**—una guía prescrita de conducta o de acción. Seguimos las reglas para cerciorarnos de estar seguros, por ejemplo, como cuando tenemos una regla de abrocharnos el cinturón para estar seguros en el auto o cuando observamos las reglas de seguridad antes de cruzar la calle. [Por ejemplo, enséñele al niño una regla sencilla para que sepa qué hacer si alguien trata de tocarlo de una manera peligrosa, como decir que “¡no!”, tratar de alejarse y contárselo a un adulto lo más pronto posible.]
- **Límites perceptibles**—(también conocidos como límites físicos o límites espaciales) el punto o el extremo más allá del cual no se puede ir. El extremo más lejano de algo.
- **Derechos**—Todos nacemos libres y en condiciones de igualdad y tenemos ciertos derechos que son nuestros automáticamente. Todas las personas merecen tener estos derechos y no se nos deben quitar. Por ejemplo, enséñeles a los niños lo siguiente: ¡“tienen derecho a estar seguros y su cuerpo les pertenece a ustedes”!
- **Límites personales**—los límites que definen a una persona como alguien aparte de otra o de otras. Hay límites perceptibles que se pueden ver (como una cerca alrededor de un patio) y límites personales que no se pueden ver (como la zona de comodidad a nuestro alrededor que llamamos nuestro “espacio personal”). Los límites personales varían según la relación con la otra persona. Por ejemplo, un límite entre un niño y un abuelo es diferente del que existe entre un niño y un maestro o un instructor.
- **Decir que “no”**—esta expresión significa rehusar, negar, rechazar o desaprobar algo. Esta palabra se usa para expresar un límite personal y comunicar que usted no desea que algo suceda o continúe. [Díganles a los niños que está bien decirle que “no” a un adulto si esa persona los hace sentir atemorizados o incómodos o si les toca las partes íntimas del cuerpo.]
- **Secreto**—algo que se mantiene oculto, que nunca se ha dicho ni explicado. Los secretos excluyen a otras personas y pueden causar daño y a veces hacer que la persona involucrada se sienta atemorizada o incómoda. [Por ejemplo, dícales a los niños que no hay secretos cuando se trata de la seguridad personal y física. Dícales que está mal que un adulto o que otro niño les pida que guarden un secreto sobre seguridad—especialmente sobre contacto físico peligroso—porque esa es la forma en que la gente sale perjudicada. Si una persona trata de hacer que un niño guarde un secreto o hace que se sienta atemorizado, el niño debe saber que tiene que comunicar esta información inmediatamente a uno de los padres o a un adulto consciente—y tener la seguridad de que estará protegido, independientemente de cualquier amenaza o consecuencia aparente por “contar”.]

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Discusión—Descubrimiento de los límites personales en tu vida

Actividad: La finalidad de esta actividad es crear escenarios para los jóvenes que les den ideas sobre los límites personales y los límites perceptibles y sobre la razón por la cual ambos son una parte importante de nuestra vida diaria. Ustedes discutirán cómo establecer límites personales, cómo infringe la gente nuestros límites a veces y cómo podemos establecerlos para nosotros mismos.

Discusión: **Paso 1:** Comiencen la conversación sobre los límites personales preguntándoles si saben qué es un “límite personal” y hagan que lo expliquen desde el punto de vista de ellos.

Paso 2: Luego, comiencen a crear escenarios haciendo preguntas sobre algunas de las reglas que tienen en la casa. Por ejemplo:

- ¿Cuáles son sus reglas familiares referentes a cuándo deben terminar sus deberes escolares? ¿Hay otras actividades que no se permiten hasta que hayan terminado esos deberes?
- ¿Por cuánto tiempo o qué tan tarde se les permite estar en el teléfono?
- ¿Cuáles son las reglas de su familia sobre el uso de la Internet?

- ¿Cuáles son las reglas de su familia sobre el juego o los videojuegos?
- ¿Limita su familia quién puede entrar a su habitación y cuándo se le permite estar ahí?
- ¿Por cuánto tiempo o qué tan tarde se les permite estar en el teléfono?
- ¿Cuáles son las reglas de su familia sobre el uso de la Internet?
- ¿Cuáles son las reglas de su familia sobre el juego o los videojuegos?
- ¿Limita su familia quién puede entrar a su habitación y cuándo se le permite estar ahí?

Expliquen: Cada una de estas “reglas” que acabamos de mencionar establece un límite personal. Todas las personas las tienen, incluso los adultos. Como se indicó en los ejemplos que acabamos de discutir, algunas son reglas que nos imponen otras personas, como nuestros padres, maestros o instructores.

Paso 3: Expliquen que a veces podemos escoger nuestros propios límites personales y pregúntenles a los jóvenes si pueden pensar en alguna forma en que han creado límites personales o reglas para las personas que forman parte de su vida. Preguntas que ustedes pueden hacer:

- ¿Alguna vez han fingido que concuerdan con algo o con alguien cuando, en realidad, estaban en desacuerdo?
- ¿Alguna vez han optado por no delatar a alguien que incumplió las reglas porque esa persona les pidió que no contaran?
- ¿Alguna vez han accedido a unirse a una actividad aunque en realidad no querían hacerlo?
- ¿Alguna vez se negaron a unirse a una actividad que realmente querían hacer porque alguien los disuadió?
- ¿Alguna vez han ocultado cómo se sienten realmente por temor de la forma en que otras personas podrían reaccionar?
- ¿Alguna vez han pasado demasiado tiempo haciendo cosas para otras personas y se han sentido frustrados de no pasar suficiente tiempo haciendo las cosas que necesitan hacer para ustedes?

Paso 4: Pregúntenles a sus estudiantes por qué hacen estas cosas y cómo los hacen sentir?

Durante la discusión de las razones de los estudiantes, aborden los siguientes puntos:

- Cuando ustedes menosprecian sus creencias, valores, deseos y sentimientos personales, a veces eso los hace sentirse menoscabados, irrespetados, disgustados, molestos, frustrados, enojados, etc.
- Los límites personales son líneas invisibles que trazamos a nuestro alrededor para nuestra propia protección y conservación.
- Cuando ustedes no hablan con franqueza, esconden su verdadero ser y permiten que otras personas violen sus límites personales. A veces sentimos que no podemos hablar con franqueza.
- La mayoría de la gente respetará nuestros límites personales si le decimos cuáles son. Sin embargo, con otras personas debemos defender activamente nuestros límites personales.

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Análisis del diario sobre los límites personales—¿Quién soy yo?

Actividad: Esta actividad consiste en utilizar el movimiento, la reflexión más profunda y el tiempo para llevar un diario con el fin de mostrarles a los jóvenes que tienen derecho a crear límites personales y a aprender a mantenerlos. Tengan en cuenta que, si el tiempo lo

Nota: El modelo de las hojas del diario se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

Indicaciones:

permite, esta podría convertirse en una actividad de 2 días, en la cual la sección III se podría discutir el segundo día.

Actividad física: Primero, hagan que sus estudiantes se dispersen físicamente por el salón para que, colocados de pie, estén suficientemente separados de manera que, con los brazos extendidos, queden a una distancia marcada por la punta de los dedos de uno y la punta de los dedos del siguiente (aproximadamente ~seis pies (1,80 metros) de distancia en todas las direcciones).

Pídanles que se imaginen que hay un círculo a su alrededor (si están afuera, pídanles que dibujen círculos con tiza). Explíquenles que este es su espacio personal, un ejemplo físico de la razón por la cual tienen derecho a un espacio físico sin que nadie más entre en ese espacio. Hagan que observen que algunas personas podrían tener círculos más grandes que otras y que eso está bien.

Ahora, hagan que cada estudiante siga de pie en el centro de su círculo imaginario (o real) por algunos minutos y que se imagine que todo lo que está dentro del círculo forma parte de su vida.

ÚTILES

Hojas del diario previamente impresas (1 por estudiante).
Útiles para escritura en el diario.
Tiza para uso en espacios exteriores (opcional, si están afuera).
Cronómetro (si es necesario).

Nota: Después de presentar a los jóvenes cada uno de estos ejemplos, el líder de la lección deberá hacer una pausa mínima de 5 segundos después de cada pregunta. Usen un cronómetro, si es necesario.

Tiempo para reflexión. A continuación, se indica lo que les dirán a los estudiantes:

1. Al pensar en todo lo que forma parte de su vida, ¿cuáles son las cosas que llenan su círculo? Piensen en las cosas que les importan, en las cosas que les molestan, en las cosas que creen y en las cosas que les disgustan.
2. Piensen en lo que es más importante para ustedes y en lo que valoran en otras personas.
3. ¿Qué cosas son atractivas para ustedes y cuáles les disgustan?

Tiempo para el diario. Pídanles que se sienten (díganles donde quieren que estén, ya sea adentro o afuera) y distribuyan las hojas de la lección tituladas “Análisis del diario sobre los límites personales—¿Quién soy yo?”. Las siguientes secciones están correlacionadas con la hoja de trabajo del diario.

- I. **Primera sección: “Quién sé que soy”.** Denles por lo menos 5 minutos para responder a las preguntas en la primera página de las hojas del diario previamente impresas. Luego, vuelvan a pedirles que presten atención.
- II. **Segunda sección: “Quién piensan otros que soy”.** Pídanles a los estudiantes que piensen en otras personas que forman parte de su vida y pregúnteles:
 - ¿Qué piensan ellos de ustedes?
 - ¿Qué les gusta a ellos de ustedes?
 - ¿Qué no les gusta a ellos de ustedes?
 - ¿Qué dirían ellos que es más importante para ustedes?
 - ¿Qué dirían ellos que ustedes creen de sí mismos?
 - ¿Qué dirían ellos que ustedes valoran más en la vida y que dirían sobre lo que a ustedes les disgusta más?

Nota: Si bien el líder de la lección tiene la capacidad de prolongar el tiempo dedicado a cada una de las secciones, los jóvenes no tienen que llenar por completo estas páginas del diario durante la lección. Pídanles a los estudiantes que terminen al menos una respuesta para cada ejemplo.

Los líderes de la lección no recogerán estas páginas; más bien, los estudiantes se las llevarán a la casa. Puesto que este se considera un “diario”, los líderes de las lecciones no deben leer las páginas escritas por los niños en ninguna circunstancia, a menos que el niño desee compartir la información. Si esta lección se convierte en una para 2 días, los niños necesitarán llevarse las hojas a la casa y traerlas para la próxima lección. Si ustedes dictan una lección de 2 días, tal vez necesiten proporcionar más hojas impresas del diario para los estudiantes que se olvidaron de llevar la suya.

Dirijan a los estudiantes a la segunda página de la hoja de trabajo del diario y denles aproximadamente 10 minutos para responder las preguntas de la sección titulada “Quién piensan otros que soy”. Luego, vuelvan a pedirles que presten atención.

III. **Tercera sección: “Análisis”.** Expliquen que existen muchas cosas que hacen que cada persona sea única y distinta de todas las demás. El reconocimiento de estas diferencias puede ayudarnos a entender mejor nuestras relaciones con las demás personas que forman parte de nuestra vida. Esta clase de conocimiento nos ayuda a establecer y reforzar los límites personales apropiados. Pídanles a los estudiantes que reflexionen sobre lo siguiente:

- Observen lo que ustedes piensan y creen sobre sí mismos y lo que creen que otros piensan de ustedes.
- ¿Son similares o son diferentes?
- ¿De qué manera son diferentes?
- ¿Reconocen ustedes algo especial sobre los temas en los que todos están de acuerdo?
- ¿Qué pasa con los temas sobre los cuáles ustedes creen que otras personas sencillamente no entienden nada?
- ¿Cómo afectan esos temas sus relaciones con las demás personas que forman parte de su vida?

Luego, inviten a los jóvenes a tomar algunos minutos (3-5) para responder las preguntas del análisis en la última página del diario en la cual se comparan sus propias creencias con lo que ellos piensan que otros creen sobre ellos. Por último, vuelvan a pedirles que presten atención.

Conclusión: Explíqueles: Lo que ustedes piensan y creen de ustedes—las cosas que escribieron en la primera página de su diario—incluyen los límites personales que ya han fijado para ustedes. Después de este ejercicio, podrían ver algunos temas en los cuales los límites personales que han fijado son demasiado vagos o indefinidos. Por otra parte, puede haber situaciones en las cuales sus límites personales son demasiado inflexibles o rígidos. ¿También pueden comenzar a ver cómo las cosas que ustedes creen sobre sí mismos pueden tener un impacto en la forma en que otras personas los tratan y en la posibilidad de que violen sus límites?

Denles a sus estudiantes una oportunidad de compartir cualquier cosa que deseen compartir con tranquilidad sobre lo que han aprendido de este ejercicio. Es posible que necesiten algunos minutos para tener el valor de pensar en lo que les gustaría compartir.

Ya al final de la lección, anímenlos a hablar de esto con su mejor amigo, sus padres o tutores u otro adulto de confianza. Recuérdenles que el hecho de tener claros los límites personales y de insistir en que otras personas los respeten es un poderoso instrumento para mantenerse seguros.

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Límites personales para después de la clase—Un experimento

Actividad: Esta actividad consiste en repasar la hoja de trabajo y seleccionar una de las acciones previamente impresas relacionadas con el establecimiento de un límite personal y en implementarla durante el curso de una semana y registrar lo ocurrido cada día. La meta es crear y mantener límites personales sólidos que duren hasta después de la próxima semana de este ejercicio.

Tengan en cuenta que esta podría convertirse en una actividad de 2 días, si el tiempo lo permite. Idealmente, los niños podrían regresar después de realizar el experimento y, en el segundo día, informar sobre lo aprendido en la Parte III. La enseñanza general que deja esta actividad es que los niños tienen derecho a mantener límites personales y hay instrumentos que se pueden aprender para establecer y mantener esos límites.

Nota: El volante sobre la actividad se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

ÚTILES

Útiles de escritura.
Volantes de las lecciones previamente impresas.

Indicaciones: **Parte 1—Escojan la acción indicada a continuación y practíquela con seriedad durante la semana.** Pídanles a los estudiantes que seleccionen una de las cuatro prácticas siguientes que deberán realizar diligentemente durante la semana siguiente. Los estudiantes deberán seleccionar una acción que normalmente no realizan en su vida diaria actual. Las opciones enumeradas sobre el volante de esta actividad incluyen las siguientes:

1. Respondan con sinceridad cuando alguien les pida su opinión, aunque sea una opinión diferente de la expresada por la persona que hace la pregunta.
2. No se unan a ninguna actividad en la cual, con toda franqueza, ustedes no desean participar.
3. Dejen de expresar acuerdo o desacuerdo con otras personas a partir de lo que ustedes creen que ellas desean oír.
4. Cuando los amigos y familiares les pregunten cuáles son sus preferencias, como alimentos, cines, actividades, etc., díganles la verdad.

Parte 2—Registren lo que sucede cada día: Díganles lo siguiente: durante toda la próxima semana, usen las hojas de trabajo adicionales incluidas en el paquete para llevarse a casa y escriban sus observaciones sobre lo que sucede cuando respondan a estas clases de preguntas con franqueza y defiendan sus propios valores y creencias. La expresión clara de los límites personales afecta la calidad de su vida. Los puntos que se deben registrar cada día incluyen los siguientes:

- ¿Qué sucedió?
- ¿Cómo respondí?
- ¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos?

Parte 3—Pensamientos para reflexión: Los jóvenes registrarán sus pensamientos después de terminar el ejercicio (con la posibilidad de discutirlos en la próxima lección, según la decisión del líder de la lección). Los pensamientos para reflexión incluyen los siguientes:

1. En general, ¿creen que ustedes necesitan límites personales más sólidos?
2. ¿Lucharon de alguna manera por mantener los límites personales?
3. ¿Hubo alguna persona en particular que dificultó (o algunas personas que dificultaron) más el establecimiento de los límites personales?
4. En caso afirmativo, ¿qué necesitan hacer ustedes en esas relaciones particulares?
5. ¿Alguna otra idea?

Nota: Antes de explicar la Parte 3, el líder de la lección deberá decidir si esta será una lección de 1 o 2 días.

ACTIVIDAD OPCIONAL #6: Tú vales la pena —¡Aduéñate de tu vida!

Actividad: Esta actividad consiste en repasar la hoja de trabajo y seleccionar las respuestas de opción múltiple sobre nuestras relaciones para determinar si hay algún problema relacionado con los límites personales que deba abordarse. Luego, seguirá una discusión para dar consejos prácticos sobre la forma de fortalecer o de establecer límites personales.

Nota: El volante sobre la actividad se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

Indicaciones: Escriban diferentes tipos de violaciones de los límites personales que pueden ocurrir en un lugar donde todos puedan ver. Estos son algunos ejemplos de los tipos más comunes: los límites pueden ser personales, físicos, emocionales, mentales o espirituales, estar relacionados con el idioma, la seguridad, la confianza, etc. Luego, comiencen la discusión y distribuyan la hoja de trabajo de la lección

ÚTILES

Volantes de las lecciones previamente impresos.
Útiles de escritura.

Discusión: **Explíquenles lo siguiente a los jóvenes:** Puesto que los límites personales se basan en nuestros propios sistemas de valores, perspectivas, experiencia, ambiente familiar y cultura, nuestros límites personales pueden ser diferentes de los de otras personas. ¡Eso está perfectamente bien! Pero no está bien cuando se trata de estar seguros.

Distribuyan la hoja de trabajo de las lecciones, y pídasles a los estudiantes que la llenen con respuestas que sean lo más francas posibles. Explíquenles que hay tres respuestas posibles que pueden marcar con un círculo, denles 10 minutos para terminar y luego pídasles que presten toda su atención.

- *Sí:* que significa que el escenario realmente está ocurriendo en su vida o que ellos piensan que está ocurriendo.
- *Posiblemente:* que significa que el escenario podría estar ocurriendo o que es probable que ocurra. Si hay algún indicio de duda, entonces esta es la respuesta que se debe seleccionar.
- *No se aplica a nadie que forma parte de mi vida:* significa que el tipo particular de escenario no parece estar ocurriendo, desde el punto de vista de los jóvenes.

Continúen con la discusión y con esta serie de preguntas y afirmaciones:

- Levanten la mano para indicar ¿cuántos de ustedes respondieron que “sí” a por lo menos uno de estos ejemplos?
- Levanten la mano para indicar ¿cuántos dijeron “posiblemente” a por lo menos uno de estos ejemplos?
- Este es un buen autoanálisis, pero si seleccionaron “No se aplica a nadie que forma parte de mi vida”, ¿sentiría algo distinto su mejor amigo en relación con algunos de los ejemplos y sus respuestas? *(Esta pregunta no se cita para desvalorizar los pensamientos y sentimientos de los jóvenes, sino para introducir la idea de que, a veces, otras personas pueden ver más claramente que nosotros cuando estamos sumidos en una situación.)*
- Cuando piensan en la gente que hizo que las respuestas fueran “sí” o aun “posiblemente”, ¿piensan que necesita suceder algo? *(Respuesta: Sí, se necesita abordar los límites personales.)*
- A veces nos encontramos en situaciones en las cuales se violan nuestros límites personales—podemos verlo al observar los ejemplos en la hoja. ¿Está bien fijar un límite personal, ampliar los que ya tenemos o sacar a la persona o a la situación de nuestra vida? *(Respuesta: Sí.)*
- Entonces, ¿ahora qué? Ustedes tienen un análisis franco de lo que sucede con las otras personas que forman parte de su vida y cómo los afectan. Pueden ver cómo estas cosas podrían afectar su propia felicidad y salud. Entonces... ¿ahora qué? *(Esta pregunta tiene por objetivo hacer que los jóvenes comiencen a expresar libremente sus ideas sobre un plan de acción. A continuación se presentan sugerencias para guiar la conversación.)*

Nota: El líder de la lección debe informar que nadie tiene que compartir nada si no se siente cómodo.

Próximos pasos: Inviten a los jóvenes a dar algunas sugerencias sobre lo que podrían hacer. Asegúrense de cubrir estos puntos como “elementos que se deben recordar” al establecer y mantener límites personales:

- A veces se necesitan valor y fuerza para crear o hacer cumplir los límites personales.
- Nunca es demasiado tarde para establecer un límite personal ni para fortalecerlo o reintroducirlo.
- Los límites personales apropiados son esenciales para las relaciones saludables y la protección.
- Ustedes tienen derecho a estar seguros.
- El uso del lenguaje puede ser muy eficaz para establecer un límite personal (por ejemplo, decir que “no,” “no me llame más”, “no quiero que haga eso”, etc.).
- Sean firmes y coherentes al informar sobre sus límites personales.
- Ustedes pueden acabar por completo con una situación o dejar la puerta ligeramente abierta para reconsiderarla más tarde. Todo depende de ustedes y de que la situación sea sana.

- Es totalmente apropiado y aceptable informar sobre las expectativas o aun crear reglas de conducta con determinadas personas. Sin embargo, traten de que sean lo más sencillas posibles.
- Al crear límites personales por primera vez, necesitarán pensar en los límites personales que sean necesarios para sus interacciones actuales y en los límites personales establecidos “desde el principio” para futuras interacciones.
- Para establecer límites personales, consideren sus 10 valores o creencias más importantes y luego asegúrense de que sus límites personales con otras personas reflejen esas creencias. Es muy probable que ustedes tengan límites personales diferentes con varias personas que forman parte de su vida, según la cercanía de la relación.
- Al reflexionar sobre qué límites personales tienen o quisieran tener AHORA es más fácil mantenerlos cuando se encuentren en un evento o una situación que parezca crear confusión.
- Aunque los adultos tienen la responsabilidad de mantener seguros a los menores, es posible que ustedes necesiten establecer un límite personal para cualquier amistad que tengan con un adulto.
- Ustedes tienen el derecho a ser respetados—¡merecen respeto!

Pensamientos finales. Es importante que los jóvenes sepan lo siguiente: Ustedes no tienen que defenderse al establecer un límite personal, y si alguien tiene un problema—ese problema no es suyo sino de la otra persona. Si esa persona no puede aceptar su límite personal o si constantemente trata de ir demasiado lejos, es posible que ustedes necesiten determinar si esa persona todavía encaja bien en su vida.

ACTIVIDAD OPCIONAL #7: Seguridad en línea en el programa Netsmartz—NST Penalidad de perfil

Antecedentes: Este corto video de 3 minutos de duración se ha compartido con autorización del *Centro Nacional para los Niños Desaparecidos y Explotados* y puede proyectárseles a los niños como parte de una actividad. Se ha diseñado para iniciar una discusión sencilla sobre seguridad con los jóvenes. Ellos aprenden a mantenerse seguros en línea y fuera de línea y se enteran de que tienen derecho a estar seguros.

Descripción: Vean el video para determinar cómo fortalecer sus límites personales en línea. Todo en tu perfil representa quién eres. ¿Qué dice el tuyo sobre ti?.

Hagan clic aquí para acceder al enlace: <https://es.netsmartz.org/nsteens/profilepenalty>
<https://es.netsmartz.org/NSTeens/ProfilePenalty>

Termine la lección con una oración

El líder de la lección puede invitar a los niños a crear su propia oración, puede dirigir una oración o puede rezar la oración sugerida a continuación.

Amado Señor:

A veces me suceden cosas que son confusas o me dan miedo. Cuando no sepa a quién volver los ojos, ayúdame a recordar lo que he aprendido hoy. Ayúdame a recordar que debo mantener los límites para poder protegerme de la persona que quiera herirme, aunque sea alguien con quien simpatice, y ayúdame a proteger también a mis amigos dando información sobre seguridad a las personas que pueden ayudar. Te doy gracias por mis padres, mis seres queridos y mis maestros que me protegen. Recuérdame que me amas y que siempre estarás conmigo. Amén.

Lección 3 para los grados 6, 7 & 8

Límites Personales: ¡Tienes derechos!

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Límites personales para después de la clase—Un experimento

Instrucciones: Hay tres partes en esta actividad. Primero, lean el documento y elija una acción de la Parte 1, luego registren lo que sucede cada día a lo largo de la semana dentro de la Parte 2. Después de la semana, escriban sus pensamientos en la Parte 3. Comenzarán a notar dónde se encuentran sus límites. Son claros para los demás y donde son confusos o confusos. La esperanza es reconocer mejor los límites y cómo podemos cambiarlos según nuestras relaciones.

Parte 1—Escojan la acción indicada a continuación y practíquela con seriedad durante la semana:

1. Respondan con sinceridad cuando alguien les pida su opinión, aunque sea una opinión diferente de la expresada por la persona que hace la pregunta.
2. No se unan a ninguna actividad en la cual, con toda franqueza, ustedes no desean participar.
3. Dejen de expresar acuerdo o desacuerdo con otras personas a partir de lo que ustedes creen que ellas desean oír.
4. Cuando los amigos y familiares les pregunten cuáles son sus preferencias, como alimentos, cines, actividades, etc., díganles la verdad.

Parte 2—Registren lo que sucede cada día:

DÍA 1:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Límites personales para después de la clase—Un experimento

DÍA 2:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

DÍA 3:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

DÍA 4:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Límites personales para después de la clase—Un experimento

DÍA 6:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

DÍA 6:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

DÍA 7:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Límites personales para después de la clase—Un experimento

Parte 3—Pensamientos para reflexión:

1. En general, ¿creen que ustedes necesitan límites personales más sólidos?

2. ¿Lucharon de alguna manera por mantener los límites personales?

3. ¿Hubo alguna persona en particular que dificultó (o algunas personas que dificultaron) más el establecimiento de los límites personales?

4. En caso afirmativo, ¿qué necesitan hacer ustedes en esas relaciones particulares?

5. ¿Alguna otra idea?

Lección 3 para los grados 6, 7 & 8

Límites Personales: ¡Tienes derechos!

ACTIVIDAD OPCIONAL #6: Tú vales la pena —¡Aduéñate de tu vida!

Instrucciones: Lean cada afirmación indicada a continuación y vean si hay alguna persona o situación en su vida que podría ser similar. Cuando se habla de *esta* persona en cada escenario, cada ejemplo podría referirse a una persona particular en su vida o representar a personas diferentes. Respondan francamente con su perspectiva trazando un círculo alrededor de una respuesta y vuelvan a la lección para hablar con el líder de la lección después de que terminen.

Escenario	Hagan un círculo alrededor de 1 de las 3 respuestas
1. A veces, siento como si hubiera un drama y una dificultad constantes en mi relación con *esta* persona y como si tuviera que caminar pisando huevos.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
2. Es realmente difícil tratar de tomar decisiones por mi cuenta sin la opinión de *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
3. Es mucho más fácil dejar que *esta* persona se salga con la suya que luchar por lo que quiero.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
4. Es realmente difícil decirle que “no” a *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
5. A veces, tengo miedo de decirle que “no” a *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No responde a nadie que esté en mi vida</i>
6. Mi familia y/o mis amigos creen que *esta* persona trata de aislarme de todos los demás.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
7. Tengo que estar listo a atender a *esta* persona por texto, correo electrónico o las redes sociales en todo momento pues, de lo contrario, se enoja mucho.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
8. Constantemente me siento culpable cuando estoy cerca de *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
9. *Esta* persona siempre me echa la culpa a mí.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
10. Constantemente me siento ansioso cuando estoy cerca de *esta* persona y nervioso por la forma en que va a reaccionar.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
11. Siento que debo serle leal a *esta* persona, y obedecerle en lo que me mande hacer, sí o sí.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
12. A veces es agotador tratar de complacer a *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>

Lección 4 para los grados 6—8

Secretos, sorpresas y promesas

PRINCIPIO

Los jóvenes deben aprender a respetar su propia salud y seguridad y la de otras personas al entender las reglas de seguridad sobre los secretos. Tienen derecho a estar seguros y se les permite establecer límites personales para protegerse en situaciones que les causen incomodidad o que violen las reglas de seguridad.

CATECISMO / ESCRITURA

“No temas delante de ellos, porque yo estoy contigo para librarte —oráculo del SEÑOR”. —Jeremías 1:8, La Biblia (sitio web del Vaticano).

OBJETIVOS

Por medio de esta lección, el líder de las lecciones refuerza el mensaje de los padres sobre los límites personales. Después de la lección 3, los jóvenes deben estar mejor capacitados para:

- Identificar las diferencias de los límites personales entre los secretos, las sorpresas y las promesas.
- Entender las reglas de seguridad con respecto a los secretos y las promesas.
 - Decir que ¡“no”! cuando alguien trata de obligarlos a guardar un secreto sobre seguridad.
 - Tratar de alejarse de la situación si se sienten incómodos.
 - Contarle a un adulto fiable lo más pronto posible (aunque no les haya sucedido a ustedes).
- Componente de tecnología: entender que hay reglas similares sobre los límites que también se aplican a las actividades en línea.
- Comenzar a entender que si alguien los obliga a guardar un secreto, los toca de forma indebida o les muestra material inapropiado, los jóvenes no tienen la culpa.

Antecedentes para los líderes de las lecciones:

Antes de comenzar esta sesión, el líder de la lección debe leer la *Guía para la enseñanza de los límites personales y la seguridad™*, que ofrece vasta información sobre esos límites y la forma de observarlos.

Recuerden que los jóvenes de esta edad enfrentan enorme presión de los compañeros mientras tratan de entender su papel independiente en el mundo aparte de sus familias. No siempre es “una buena cosa” decir que usted debe contarle a alguien si lo tocan o le hacen una insinuación (personalmente o en línea) de una forma inapropiada o de carácter sexual. Las situaciones de esta naturaleza pueden crear una inmensa vergüenza, culpa, amenaza, etc. para los jóvenes.

Por lo tanto, haga todo lo posible por recalcar la importancia de la buena comunicación mientras habla con el adolescente de una forma en que realmente lo escuche a usted, en lugar de ignorarlo. Para el adulto será importante recalcar el comportamiento y los límites “sanos” y “hacer lo correcto” al conversar sobre los límites con este grupo de edad.

Estos ejercicios se destinan a empoderar a los jóvenes para que comiencen a pensar en los aspectos de seguridad y para que sean los compañeros de sus padres con el fin de asegurarse de que los menores tengan los instrumentos necesarios para resistir las insinuaciones de un posible pederasta o de un adulto con malas intenciones.

En este grupo de edad: Trato con los preadolescentes y los adolescentes—el concepto clave es la “transición”

El joven que está en la escuela intermedia experimenta un período de rápido crecimiento. Comienza interesarse por personas del sexo opuesto. A menudo le preocupa el cambio físico, el tamaño del cuerpo, la calidad de la piel y lo largo del cabello. La imagen corporal es muy importante para los jóvenes de esta edad, ya que se quejan de ser demasiado maduros o inmaduros físicamente y también de que no tienen suficiente privacidad. El grupo de compañeros juega un papel importante en la formación de actitudes e intereses. Los proveedores de cuidado necesitan asegurarles regularmente a los jóvenes que los cambios son normales, aunque la velocidad con que ocurren varía de una persona a otra.

Los líderes de las lecciones deben escuchar cuidadosamente a los jóvenes y observar qué sucede en su vida. Dejen que los jóvenes sean ellos mismos. Déjelos explorar su propia expresión, pero que sepan quienes son y qué hacen y recuérdelos la importancia de protegerse durante esta dinámica época de su vida. Durante este período, los jóvenes están completamente absortos en sí mismos y, por naturaleza, muchos son menos comunicativos que en otras etapas de su desarrollo. Este es el momento de infundir más confianza a los jóvenes para que evalúen las situaciones seguras y peligrosas cuando no estén bajo el cuidado de sus padres.

ACTIVIDAD OPCIONAL #1: Proyección del video introductorio (opcional) para romper el hielo

El video introductorio para los niños y los jóvenes de este grupo de edad tiene por fin iniciar una discusión sencilla sobre la seguridad de los límites personales. El video es breve y no se ha producido con la intención de sustituir la lección propiamente dicha. Sencillamente es una introducción cuyo objetivo es “romper el hielo” y ayudar en la transición de finalizar las actividades opcionales interactivas de la lección. Si el video se proyecta como una actividad opcional, se ruega usarlo junto con una de las otras actividades opcionales porque la discusión y la práctica son los componentes críticos necesarios para enseñarles a los niños y a los jóvenes a protegerse. Aprenden mejor al “hacer”, no solamente al escuchar.

ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Repase y discuta las palabras clave del vocabulario

- **Partes íntimas del cuerpo**—las partes del cuerpo cubiertas por un vestido de baño.
- **Reglas**—una guía prescrita de conducta o de acción. Seguimos reglas para cerciorarnos de que estamos seguros—así como la regla de abrocharnos el cinturón para estar seguros en el auto, o como las reglas de seguridad antes de cruzar la calle. [Por ejemplo, enséñele al joven una regla sencilla para que sepa qué hacer si alguien trata de tocarlo de una manera peligrosa, como decir que “¡no!”, tratar de alejarse y contárselo a un adulto lo más pronto posible.]
- **Límites perceptibles**— (también conocidos como límites físicos o límites espaciales) el punto o el extremo más allá del cual no se puede ir. El extremo más lejano de algo.
- **Límites personales**—los límites que definen a una persona como alguien aparte de otra o de otras. Hay límites perceptibles que se pueden ver (como una cerca alrededor de un patio) y límites personales que no se pueden ver (como la zona de comodidad a nuestro alrededor que llamamos nuestro “espacio personal”). Los límites personales varían según la relación con la otra persona. Por ejemplo, un límite entre un joven y un abuelo es diferente del que existe entre un joven y un maestro o un instructor.
- **Decir que “no”**—decir que “no” significa rehusar, negarse, rechazar o desaprobado. Esta palabra se usa para expresar un límite y dar a entender que el joven no desea que algo suceda o continúe. [Díganles a los jóvenes que está bien decirle que “no” a un adulto si esa persona los hace sentir atemorizados o incómodos o si les toca las partes íntimas del cuerpo.]
- **Amigos y adultos fiables**—las personas fiables no le causan daño a usted sin una buena razón ni lo confunden intencionalmente. Lo escuchan y continuamente respetan los límites y observan las reglas. [Explique que un joven puede estar rodeados de muchos amigos y adultos fiables. Deles a los jóvenes algunos ejemplos del comportamiento de un adulto que podría causarles dolor, pero que puede ser necesario para la seguridad del joven, como exámenes médicos, vacunas, toma de muestras de la garganta, retiro de astillas de madera, impedir que un joven corra por una carretera, etc.]
- **Amigos y adultos peligrosos**—los amigos y adultos peligrosos exponen a un joven a riesgo de daño emocional, espiritual y físico. Estas son personas que ponen en peligro a un joven para sus propios fines, sin preocuparse por el bienestar del joven. Además, no escuchan constantemente los deseos de los padres ni observan los límites del joven. [Dígalos a los jóvenes que podemos determinar cuando alguien es peligroso si no sigue las reglas ni escucha cuáles son nuestros límites.]
- **Secreto**—algo que se mantiene oculto, que nunca se ha dicho ni explicado. Los secretos excluyen a otras personas y pueden causar daño y a veces hacer que la persona involucrada se sienta atemorizada o incómoda, temerosa o triste. [Por ejemplo, dígalos a los jóvenes que no hay secretos cuando se trata de la seguridad personal y física. Dígalos que está mal que un adulto o que otro joven les pida que guarden un secreto sobre seguridad—especialmente sobre contacto físico peligroso—porque esa es la forma en que la gente sale perjudicada. Si una persona trata de hacer que un joven guarde un secreto o hace que se sienta atemorizado, el joven debe saber que tiene que comunicar esta información inmediatamente a uno de los padres o a un adulto consciente—y tener la seguridad de que estará protegido, independiente de cualquier amenaza o consecuencia aparente por “contar”.]
- **Sorpresa**—Por lo común, las sorpresas son felices. Causan sentimientos de felicidad y alegría. Son emocionantes y pasajeras, lo que significa que se revelarán dentro de un plazo determinado. Como las sorpresas suelen ser agradables, incluyen actividades como sorpresas de cumpleaños, regalos, viajes y obsequios especiales. Las sorpresas son inclusivas y deben compartirse con otras personas.
- **Problema**—Los problemas pueden ser grandes y pequeños, cosas pequeñas como los rompecabezas o cosas grandes como las situaciones de emergencia y a menudo necesitan resolverse. Pueden ir acompañados de temores y emociones. A veces establecemos límites personales para prevenirlos o para estar más preparados para enfrentarlos. Cuando tengamos un problema que no sabemos resolver, debemos pedirle ayuda a un adulto fiable. Si tenemos problemas con asuntos de seguridad, límites personales y secretos, definitivamente necesitamos hablar con un adulto fiable. [Por ejemplo, un incendio en la casa es un problema grande para todas las personas que viven ahí y para los vecinos. Es un problema porque crea una situación de inseguridad y podría causarle daño a la gente. Cuando se incendia una casa, se necesita ayuda inmediatamente. ¿Cómo conseguimos ayuda para resolver el problema de los incendios de una casa? Tan pronto sea seguro hacerlo, debemos “parar, caer y girar”, tratar de salir y llamar al 911. Luego vienen los bomberos a ayudarnos a resolver el problema del incendio que, por ser tan grande, no podemos resolverlo por nuestra propia cuenta.]

- **Amenaza**—Cuando alguien los amenace, esa persona les dice que va a herirlos, lesionarlos, causarles daño o hacer algo peligroso si ustedes no hacen lo que ella desea. Nunca tienen que escuchar las amenazas, pero deben estar preparados en caso de que sucedan. [Por ejemplo, alguien podría amenazarlos y decirles que si revelan un secreto peligroso, va a perjudicar a alguien que ustedes conocen o a revelar algo que ustedes saben, lo cual les creará problemas. Cuando oigan que alguien los amenace con revelar un secreto peligroso, en ese caso es cuando definitivamente es necesario contárselo a un adulto fiable.]
- **Promesa**—Al hacer una promesa, ustedes declaran que sucederá algo específico y que ustedes “lo harán” o “no lo harán”. Las promesas pueden ser buenas. Sin embargo, no debemos hacer la promesa de guardar secretos peligrosos.
- **Privacidad**—La privacidad tiene que ver principalmente con demostrar respeto por los límites personales o la información personal de alguien. Entre las cosas que podemos mantener en privado en forma apropiada cabe citar creencias, opiniones, ideas, rasgos, etc. El hecho de mantener y respetar la privacidad de alguien no conduce a perjudicar a esa o a otras personas ni a comprometer la seguridad de alguien. No siempre es posible mantener totalmente la privacidad cuando se trata de nuestros límites personales de seguridad. Cuando se presenta una situación en la cual se han violado los límites personales y alguien sale o puede salir perjudicado, debemos mantener la información confidencial, siempre y cuando solamente se la contemos a las personas que necesitan saberla para ayudarnos a nosotros (y a las otras personas) a mantenernos seguros, por ejemplo, cuando se la contamos a nuestros adultos fiables o a otras personas que pueden ayudarnos. También mantenemos la privacidad de otras cosas, como nuestras partes íntimas, que las mantenemos ocultas debajo de la ropa cuando estamos en público. A menudo se confunden la privacidad con el secreto; la principal diferencia es que el secreto peligroso entraña situaciones en las que deliberadamente le ocultamos algo a alguien, en general, por miedo y en las que guardar el secreto puede tener un impacto negativo o acarrear un perjuicio para nosotros o para alguien más.

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: ¿Qué, por qué, qué sigue?—Las sorpresas inofensivas, los secretos perjudiciales y la privacidad

Antecedentes: Esta actividad consiste en suministrar información sobre los límites personales, ayudar a los jóvenes a exponer ideas libremente y darles escenarios específicos para determinar la forma en que responderían a la situación si tienen que enfrentarla.

Nota: El modelo de la hoja de trabajo se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

Los jóvenes necesitan entender que hay diferencias importantes entre las sorpresas y los secretos, y también cómo se incorpora la privacidad en la conversación sobre ambos temas. Cuantos más años tengamos, más tendremos en consideración los elementos de privacidad en la comunicación con otras personas. Sin embargo, los jóvenes deben saber que si alguien trata de hacerles guardar un secreto perjudicial, deben contárselo a un adulto fiable y para eso necesitarán valor. Cuando un joven conoce la diferencia entre los secretos perjudiciales y las sorpresas inofensivas (que no entrañan riesgo) y sabe que no está bien guardar un secreto, es más probable que revele las violaciones de los límites personales y/o el abuso.

ÚTILES

Pizarra de borrado en seco o para escribir con tiza
 Marcador de borrado en seco o tiza
 Capacidad de borrado
 Útiles para escribir

Preparación: Esta actividad consta de dos partes. La primera trata de una discusión con todo el grupo. Para la segunda parte, el líder necesitará determinar con anticipación si será una actividad individual o una en grupos pequeños. Sin importar si la actividad se realiza individualmente o en grupos pequeños, toda la clase se reunirá para dar ejemplos y discutir las respuestas. Las siguientes instrucciones son diferentes, ya sea que el líder de la lección opte por realizar la actividad individualmente o por trabajar en grupos pequeños.

Para trabajar en grupos pequeños: El líder de la lección asignará a grupos pequeños de 2 o 3 menores la tarea de dar ejemplos específicos en la hoja de trabajo (él puede designar los integrantes de los grupos o puede permitirles decidir eso a los jóvenes). El líder debe proporcionarle una hoja de trabajo a cada joven para poder registrar las respuestas y llevársela a casa después del ejercicio. Los grupos pequeños deberán terminar un selecto número de escenarios y las clases de mayor tamaño significan que cada grupo pequeño tendrá menos escenarios que abordar. Después de que los jóvenes hayan terminado los escenarios en sus grupos pequeños, juntos, presentarán sus hallazgos a toda la clase para tener una discusión en un grupo de mayor tamaño. Durante la discusión con el grupo más grande de la clase, el líder se asegurará de que los jóvenes estén bien encaminados en cada escenario y corregirá cualquier deficiencia de acuerdo con la clave de respuestas que figura más adelante.

Para realizar la actividad individualmente: El líder de la lección sencillamente se asegurará de que cada joven tenga su propia copia de la hoja de trabajo. Después de que los jóvenes tengan la oportunidad de finalizar el ejercicio, el líder dirigirá otra discusión con todos, para lo cual empleará la clave de respuestas que figura más adelante.

Discusión: **Parte 1:** Primero, explíquenles brevemente a los jóvenes los siguientes puntos de discusión y pasen revista periódicamente para determinar si han entendido.

Hablen con los jóvenes sobre los secretos:

- Un secreto es algo que no se debe contar nunca. Los secretos son peligrosos, especialmente cuando guardan relación con las reglas de seguridad sobre nuestros límites personales que involucran nuestros cuerpos. La seguridad de los límites personales abarca reglas como cuándo debemos contarle a un adulto fiable en casos en que nos sentimos incómodos o atemorizados y cómo contarle inmediatamente a un adulto fiable si alguien trata de tocarnos o de ver nuestras partes íntimas, o nos enseña imágenes de las partes íntimas. Conocer la información relativa a los secretos es una parte importante de nuestro plan de seguridad de los límites personales porque estos últimos afectan nuestra seguridad.
- Cuando se trata de su seguridad y de las reglas sobre los límites personales, no está bien guardar secretos. Ustedes tienen derecho a mantenerse seguros y a que la gente obedezca y respete sus límites personales.
- Cuando alguien les pida que guarden un secreto, eso puede hacerlos sentir tristes, atemorizados o incómodos o causarles repugnancia. A veces, hasta podrían hacerlos sentir especiales porque es posible que ustedes simpaticen con la persona que les pide que guarden un secreto.
- Mantener un secreto también podría causarnos sentimientos de culpa o de vergüenza. Se necesita mucho valor para hacer lo correcto y revelar un secreto perjudicial sobre nosotros mismos o sobre alguien conocido, pero eso es lo correcto y lo que se debe hacer.
- Está mal que un adulto o que otro joven les pida a ustedes que guarden un secreto sobre su seguridad—especialmente sobre toques inapropiados—porque esa es la forma en que las personas terminan perjudicadas. El hecho de mantener silencio sobre un secreto perjudicial solamente protege a la persona que causa el daño, lo cual le permite seguir haciendo lo que desea a quien le guarda el secreto y tal vez a otras personas.
- Si alguien les pide que guarden un secreto sobre algo inapropiado, tienen que contárselo a un adulto fiable, aunque la persona les haya pedido que no lo hagan. A veces, el adulto o la otra persona podrían decir que algo es “confidencial”, lo que significa lo mismo que secreto.
- A veces, nuestros amigos podrían confiarnos algo perjudicial que les sucedió. A veces, cuando la gente confía en nosotros, está pidiendo ayuda, aunque nos diga que no se lo contemos a nadie más.
- A veces las personas tratarán de darles miedo para hacerlos prometer que guardarán secretos. La persona podría decirles que se meterán en problemas si los cuentan o podrían amenazarlos y decir que van a causarle daño a su mascota, a un amigo o a un familiar. Podrían ser una amenaza para su reputación o guardar información sobre algo que saben sobre ustedes para chantajearlos. Si eso sucede, es realmente importante que hablen con un adulto fiable.
- A veces eso es atemorizante, especialmente si sabemos que hemos hecho algo indebido, pero lo correcto es contárselo a un adulto fiable.
- Está bien hablar del secreto perjudicial con uno de sus adultos fiables, aunque hayan prometido no contarlo. Ustedes siempre pueden hablar con sus adultos fiables.
- Sin embargo, a veces, nuestros adultos fiables podrían dejar de actuar de la forma en que esperamos que lo hagan y si eso sucede es todavía más importante comunicar la información a otro adulto fiable y seguir haciéndolo hasta obtener ayuda.
- Si ya le han guardado un secreto a alguien que ahora creen ustedes que es peligroso, es importante que vayan a ver a su adulto fiable y hablen con él.

Nota: En esta actividad es importante que el líder de las lecciones reconozca que hay adultos y jóvenes que, en realidad, tienen buenas intenciones y que tratan de hacer que los jóvenes guarden secretos sin darse cuenta de que podrían ser peligrosos. Todos los tipos de secretos son peligrosos porque podrían condicionar a los jóvenes a guardar los secretos provenientes de personas que no son fiables. Al tener eso presente, absténganse de desprestigiar a cualquier persona que les pida que guarden un secreto y, más bien, recalquen la importancia de contárselo siempre a un adulto fiable. Recuerden que habrá jóvenes que ya les han prometido a otras personas que guardarán secretos, y no se debe hacerlos sentir culpables ni avergonzados por eso.

Hablen con los jóvenes sobre sus adultos fiables:

- Hablemos sobre los adultos fiables en su vida. ¿Quiénes son los adultos fiables?
 - Las personas fiables no les causan daño a ustedes sin una buena razón ni lo confunden intencionalmente. Lo escuchan y continuamente respetan los límites y observan las reglas. [Explique que un joven puede estar rodeado de muchos amigos y adultos fiables. Dele a los jóvenes algunos ejemplos del comportamiento de un adulto que podría causarles dolor, pero que puede ser necesario para la seguridad del joven, como exámenes médicos, vacunas, toma de muestras de la garganta, retiro de astillas de madera, impedir que un joven corra por una carretera, etc.]
- ¿Quiénes son algunos de sus adultos fiables?
 - (Los ejemplos incluyen maestros, una persona de la iglesia, el director de la escuela, una tía, un tío, el papá o la mamá, un agente de policía, un bombero, etc.)

Enfóquense en el tema de la privacidad con los jóvenes. Pregunten: ¿cómo afecta la privacidad a los secretos?

Expliquen: La privacidad tiene que ver principalmente con demostrar respeto por los límites personales o la información personal de alguien. Entre las cosas que podemos mantener en privado en forma apropiada cabe citar creencias, opiniones, ideas, rasgos, etc. El hecho de mantener y respetar la privacidad de alguien no conduce a perjudicar a esa o a otras personas ni a comprometer la seguridad de alguien. No siempre es posible mantener totalmente la privacidad cuando se trata de nuestros límites personales de seguridad. Cuando se presenta una situación en la cual se han violado los límites personales y alguien sale o puede salir perjudicado, debemos mantener la información confidencial, siempre y cuando solamente se la contemos a las personas que necesitan saberla para ayudarnos a nosotros (y a las otras personas) a mantenernos seguros, por ejemplo, cuando se la contamos a nuestros adultos fiables o a otras personas que pueden ayudarnos. También mantenemos la privacidad de otras cosas, como nuestras partes íntimas, que las mantenemos ocultas debajo de la ropa cuando estamos en público. A menudo se confunden la privacidad con el secreto; la principal diferencia es que el secreto peligroso entraña situaciones en las que deliberadamente le ocultamos algo a alguien, en general, por miedo y en las que guardar el secreto puede tener un impacto negativo o acarrear un perjuicio para nosotros o para alguien más.

Pídanles a los jóvenes que expongan libremente sus ideas sobre las diferencias entre los secretos perjudiciales y las sorpresas inofensivas para discutirlos luego con todos.

Según el tamaño de la clase, el líder de la lección sencillamente podría discutir el contenido del cuadro o anotarlo en la pizarra. Para ello, dibujen un cuadro vacío con los títulos anotados que sea similar al cuadro que aparece a continuación. Luego, el líder invitará a los jóvenes a dar ejemplos. Si dan un ejemplo para una columna, pregúnteles siempre cuál sería la diferencia o similitud correspondiente a la otra columna.

A continuación se presenta un cuadro útil que muestra los conceptos opuestos entre los secretos perjudiciales y las sorpresas inofensivas, separados por similitudes y diferencias según la columna de la izquierda. Si los jóvenes no dan ejemplos propios, siéntanse en libertad de ayudar a guiarlos. El líder de la lección no necesita seguir el orden citado en el gráfico; más bien debe seguir lo que los jóvenes denoten.

	<u>SECRETOS PERJUDICIALES:</u>	<u>SORPRESAS INOFENSIVAS:</u> (no entrañan riesgo)
DIFERENCIAS	Pueden causar sentimientos de tristeza	A menudo hacen sentir felicidad y emoción
	Pueden causar sentimientos de vergüenza o de culpa	Con frecuencia causan sentimientos de confianza
	Pueden causar sentimientos de ira o de engaño	No deben causar sentimientos de ira ni de engaño
	Podrían implicar amenazas referentes a la seguridad de los seres queridos, incluso de los animales, o a la reputación de alguien	Nunca implican amenazas para la seguridad o la reputación de una persona
	Podrían indicar toques indebidos, imágenes inapropiadas, violaciones de los límites personales, sentimientos de incomodidad, etc.	En un principio, podrían causar sentimientos de incomodidad (si a la persona no le gustan las sorpresas o si la información es chocante)
	Son ocultos	Se revelan
	Pueden tener que guardarse para siempre	Son pasajeras
	Nunca se cuentan	Son para compartirlas con otras personas (a la larga, en el momento oportuno)
	Excluyen a otras personas	Son inclusivas
	Pueden causar daño o herir los sentimientos de otra persona.	Pueden traer alegría
	A veces, pueden hacer sentir a alguien que no es digno de ser amado	Nunca harían sentir a nadie que no es digno de ser amado
	A veces exigen valor para compartirlas	A veces exigen paciencia cuando hay que esperar para compartirlas
SIMILITUDES	Podrían parecer divertidos (aunque en realidad tal vez no sean divertidos para todos)	Son divertidas (por lo general, para todos)
	Podrían hacer que el receptor o el espectador se sientan “especiales” para instarlos a participar	Podrían hacer que el receptor o el espectador se sientan “especiales” para instarlos a participar
	Podrían implicar obsequios o privilegios	Podrían implicar obsequios o privilegios
	Pueden ser una carga (por causa del peso del problema)	Pueden ser una carga (por causa de la emoción y del deseo de revelarlas, puesto que la espera puede ser difícil)
	Pueden causar sentimientos de miedo (ser atemorizantes)	Podrían causar una ligera inquietud

Parte 2:

El líder de la lección distribuirá las hojas de trabajo y les pedirá a los jóvenes que lean cada pregunta y marquen con un círculo o destaquen la respuesta correcta de las columnas de la derecha y luego que respondan “por qué” y “qué sigue”. En algunos ejemplos puede haber que señalar varias respuestas. Las respuestas se discutirán con todo el grupo junto una vez que los jóvenes terminen el ejercicio de las hojas de trabajo (donde el líder de la lección utilice la clave de la hoja de respuestas incluida a continuación).

Observaciones finales para transmitírselas a los jóvenes cuando la actividad esté próxima a finalizar:

Si están en una situación en la que no se sienten bien o se sienten atemorizados, incómodos, nerviosos, ansiosos, humillados o avergonzados, ¡escuchen la voz de su intuición! Si alguien les pide que guarden un secreto, SIEMPRE ESTÁ BIEN decir que “no” y es muy importante contárselo a un adulto fiable. Esto también se aplica si a ustedes les sucedió algo en el pasado. Nunca es demasiado tarde para conseguir ayuda, aunque la situación haya ocurrido hace mucho tiempo.

CLAVE DE LAS RESPUESTAS DE LA HOJA DE TRABAJO:**¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva? ¿Qué, por qué, qué sigue?**

1. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si alguien les cuenta que planea hacerle una broma a alguien y ustedes se dan cuenta de que podría perjudicar a esa persona, pero también les dice que no deben contárselo a nadie? **Respuesta:** *Secreto perjudicial.*

b.) *¿Por qué?* *Porque alguien podría salir perjudicado; tal vez esta no es una actividad segura y necesita intervención.*

c.) *¿Qué sigue?* *Ustedes siempre pueden compartir algo como esto con sus adultos fiables y también con el amigo al cual se le hará la broma. Ustedes también podrían pedirle al otro amigo que no haga ninguna broma. En situaciones más inmediatas y graves, también podrían hacer intervenir a un supervisor o administrador que se encuentre en el lugar correspondiente.*

2. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si ustedes pasan tiempo con su amigo y notan que tiene moretones en los brazos y las piernas? Su amigo les dijo que el papá de él a veces se enoja mucho y que “eso es exactamente lo que sucede”. “Si realmente eres mi amigo, tienes que prometerme que no le dirás nada a nadie”. Ustedes le prometen que no dirán nada, pero ahora comienzan a cuestionar su propia decisión. **Respuesta:** *Secreto perjudicial*

b.) *¿Por qué?* *Viola las reglas de seguridad porque su amigo salió perjudicado y puede seguir siéndolo en el futuro. El hecho de guardar silencio solamente protege a la persona que causa el daño, lo cual le permite seguir haciendo lo que quiera.*

c.) *¿Qué sigue?* *Hablen con un adulto fiable, aunque hayan prometido que no lo contarían. Los verdaderos amigos llevan a sus amigos a la persona apropiada para que reciban ayuda cuando la necesiten. Cuando se trata de las reglas de seguridad, está bien dejar de cumplir las promesas.*

3. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si uno de sus padres desea organizar una cena especial porque un familiar logró algo importante? ¿Qué pasa si usted solamente desea contarle a la persona que está planeando algo, sin decirle QUÉ es? **Respuesta:** *Sorpresa inofensiva*

b.) *¿Por qué?* *Puesto que es provisional, se revelará y compartirá, es inclusiva y será divertida. Sin embargo, en este caso puede haber un componente de privacidad referente al hecho de dar algunos detalles, pero no todos.*

Nota: En esta actividad, las respuestas figuran en letra cursiva en la clave de las respuestas. Sin embargo, tal vez hay otras razones por las cuales el secreto es perjudicial (y la sorpresa es inofensiva) que los jóvenes pueden descubrir pero que no se transmiten en la explicación.

Algunas preguntas también podrían revelarles elementos de secreto y de sorpresa. Se necesitará aclaración adicional referente a la privacidad apropiada. Cuando los jóvenes hacen preguntas sobre la forma en que la privacidad entra en escena, refiéranse a la definición y a la explicación que figuran en el plan de la lección previamente descrito y luego compárenlo con el escenario en cuestión y pregunten cómo se aplica.

El líder de la lección debe estar preparado para que los jóvenes hagan otras preguntas sobre escenarios en los que hay que determinar “qué sucede si pasa esto o aquello”. Primero, terminen con la hoja de trabajo y luego aborden los escenarios adicionales. Cuando eso suceda, refiéranse al cuadro y guíen a los estudiantes mientras tratan de decidir si la situación propuesta es una sorpresa inofensiva o un secreto perjudicial.

c.) *¿Qué sigue?* *Ustedes siempre pueden compartir esto con sus adultos fiables y, mientras tanto, mantener confidencial la información sobre la cena o el obsequio por breve tiempo hasta que se le pueda revelar al familiar. Si quisieran compartir parte de la información con la persona receptora, primero deben comunicarse con la persona que está planeando la sorpresa para ver qué información podría compartirse, cuándo y por qué o por qué no.*

4. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si su maestra le dice que tiene una sorpresa para ustedes y les da un regalo pero les dice: “tal vez algún día se lo podemos contar a otros, pero por ahora mantengámoslo como nuestro pequeño secreto”? A ustedes realmente le gusta el regalo y quieren quedarse con él. Ustedes saben que sus papás no podrían costearlo. Además, ese regalo los hace sentir especiales porque su maestra se interesa lo suficiente por ustedes para darles un regalo. Sin embargo, es confuso que haya dicho que es una sorpresa cuando también les advirtió que ustedes aún no podían hablar al respecto.

Respuesta: Secreto perjudicial

b.) *¿Por qué?* Esta es una respuesta difícil. Se hace referencia a un regalo de sorpresa porque, en realidad, ustedes se sorprendieron al recibirlo, pero la maestra les ha pedido que mantengan el secreto que puede revelarse o no a otras personas. A ustedes no se les debe pedir nunca que no le cuenten un secreto a sus padres, aunque “se llame” sorpresa. Los regalos y las sorpresas deben compartirse y no guardamos secretos sobre los regalos para siempre.

c.) *¿Qué sigue?* *Hablen con un adulto fiable porque es posible que su maestra no tenga buenas intenciones.*

5. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si sus padres les dicen que van a tener un bebé y que ustedes van a tener un hermanito y les piden que no le cuenten a nadie hasta que ellos estén listos para compartir la información en público? También les dicen que aun cuando comiencen a hablar al respecto, no quieren que ustedes publiquen nunca en las redes sociales ninguna foto del bebé recién nacido.

Respuesta: Sorpresa inofensiva

b.) *¿Por qué?* *Esta es una respuesta difícil. Es una sorpresa inofensiva que ustedes pueden guardar porque a la larga se revelará y compartirá en una fecha precisa; además es algo alegre y emocionante. Sin embargo, también tiene que ver con un límite personal de privacidad que sus padres han establecido sobre cuánta información se debe proporcionar en línea sobre su hermanito.*

c.) *¿Qué sigue?* *Mantengan confidencial la información sobre el embarazo por poco tiempo hasta que los autoricen a revelarla a otros según los límites personales que sus padres han establecido. Después de eso, ustedes tendrán que seguir los límites personales de seguridad que sus padres han impuesto sobre lo que se puede y no se puede publicar en línea sobre el pequeño recién nacido.*

Nota: En todos estos escenarios sobre secretos perjudiciales, recuérdensles a los jóvenes que ya sea que lo descrito en estos tipos de escenarios les pase a ellos o a alguien conocido, puede ser realmente difícil hablar sobre situaciones que implican abuso y límites personales. Anímenlos a comunicarse siempre con un adulto fiable—pero si no están listos para eso, entonces pueden hablar con un amigo primero y pedirle que les ayude a tener el valor de hablar con un adulto fiable.

Expliquen: Si ustedes son amigos, hagan todo lo posible por llevar a su amigo a ver a un adulto fiable cuando este último guarde un secreto perjudicial, aun si eso significa que ustedes mismos tienen que contárselo al adulto fiable.

6. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si su prima les dice que un tío a quien ustedes dos conocen ha estado tocándola de manera inapropiada desde el año pasado y la ha hecho ver material pornográfico en línea, pero quiere que ustedes lo mantengan confidencial y no le cuenten a nadie? El tío es agente de policía y una persona bien conocida y respetada en la comunidad. Ella les pide que no le cuenten nada a nadie más. En palabras textuales les dijo: “miren, ya se acabó, lo superé y no se puede hacer nada porque nadie va a creer lo que diga sobre un agente de policía. Además, todos simpatizan con él. Nuestros padres se sentirán realmente disgustados, tal vez dirán que yo hice algo malo o que estoy mintiendo y no quiero lidiar con eso”. **Respuesta:** Secreto perjudicial

b.) *¿Por qué?* *Viola las reglas de seguridad porque la prima tiene límites personales en lo que se refiere a su cuerpo y esos límites se traspasaron; a nadie se le permite tocar las partes íntimas de ustedes, a menos que sea para mantenerlos limpios y seguros (y esos toques son breves y nunca se mantienen en secreto). Su prima quiere que ustedes no digan nada porque tiene miedo de lo que podría suceder si los padres de ella no le creen, aunque al no decir nada otros menores también podrían convertirse en víctimas de abuso sexual. A veces la gente se vale de sus cargos de poder o de su simpática personalidad para hacer lo que quiere sin que le importe cómo perjudica o afecta a otras personas y eso nunca está bien cuando se trata de los límites personales de seguridad y, por eso, se hace más importante revelar el*

comportamiento inapropiado. Aunque su prima diga que todo está bien y que ya lo superó, quizá eso no sea cierto y ella no se dé cuenta de los efectos psicológicos del abuso. A veces cuando la gente confía en nosotros, nos está pidiendo ayuda, aunque nos pida que no le contemos nada a nadie más. Los secretos pueden ser dolorosos y causar tristeza.

c.) ¿Qué sigue? Lo correcto es contarle inmediatamente a un adulto fiable. Si la familia no cree en la información, entonces es momento de dársela a alguien que pueda hacer algo al respecto, como un consejero orientador en la escuela.

7. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si un adolescente mayor le sube el vestido a una niña en la escuela, toma una fotografía para que otros le vean la ropa interior, es decir, los pantaloncitos y el brasier que lleva puestos y luego se la envía a otras personas? Varios de sus compañeros de clase saben lo sucedido y se han burlado de ella, pero nadie quiere delatar al adolescente que hizo eso. Ustedes también saben que la niña ha estado muy molesta y se ha ausentado de la escuela por esa causa. **Respuesta:** *Secreto perjudicial*

b.) ¿Qué sigue? Viola las reglas de seguridad porque se violaron varias veces los límites personales de su amiga. Primero, se violaron cuando alguien le subió la falda, luego cuando alguien les mostró a otras una fotografía de las partes íntimas (la ropa interior, el brasier y el pecho) de la niña, que son partes cubiertas por un vestido de baño); luego cuando esa persona compartió con otros la fotografía de la niña por vía electrónica y, por último, cada vez que alguien mira esa fotografía. Aunque esta situación incluye a otras personas en un acto que consideran “divertido”, a su amiga le causa sentimientos de tristeza y temor y, obviamente, es muy posible que la perjudique y le manche su reputación.

c.) ¿Qué sigue? Díganle a su amiga que ustedes están ahí para apoyarla y cuéntenselo a un adulto fiable inmediatamente. Eso es lo correcto, ya sea que un amigo u otra persona se encuentren en esa situación.

8. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si ustedes se encuentran en lo que consideran una relación cariñosa, pero a la otra persona no parece importarles cuando ustedes dicen que “no” al tratarse de su cuerpo—y ustedes no quieren que nadie más lo sepa? La mayor parte de la relación es estupenda, pero muchas veces ustedes se sienten heridos y tristes y como si no se respetaran sus límites. Ustedes no saben si el asunto es suficientemente importante para hablar al respecto con alguien porque les han dicho que todas las relaciones tienen sus altibajos. Además, ustedes no quieren juzgar a su novio o a su novia y decir cosas malas sobre esa persona porque nadie la conoce como ustedes. **Respuesta:** *Secreto perjudicial*

b.) ¿Por qué? Es un secreto perjudicial porque ustedes se sienten incómodos y viola las reglas de seguridad porque no se respetan sus límites personales. Decir que “no” es un límite personal determinante y debe respetarse, particularmente cuando se trata de su cuerpo y de sus límites personales. Ustedes merecen respeto y tienen el derecho a estar y a sentirse seguros, especialmente dentro del marco de una relación. Es cierto que las relaciones pueden tener altibajos, pero si ustedes se sienten heridos y tristes constantemente, a menudo eso es señal de que algo anda mal y debe abordarse. Aun si la gente no conoce a su novio o a su novia como ustedes, eso no significa que esas personas no puedan decir objetivamente que algo anda mal.

c.) ¿Qué sigue? Cuéntenselo a un adulto fiable inmediatamente.

9. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si su instructor les hace preguntas sobre sus partes íntimas, incluso sobre qué apariencia tienen? El instructor es conocido como una persona “despreocupada e informal” a quien, al parecer, realmente nunca le importan las reglas. En realidad, ustedes no desean discutir sus partes íntimas con el instructor, pero se sienten atrapados porque no quieren poner en peligro su lugar en el equipo. Ustedes respondieron la pregunta del instructor, pero no saben si deben contar algo sobre el encuentro o sencillamente callar al respecto. **Respuesta:** *Secreto perjudicial*

b.) ¿Por qué? Si ustedes se mantuvieran callados con respecto a este encuentro, sería un secreto perjudicial porque se trata de una situación que ha causado incomodidad y que traspasa sus límites personales. Ustedes no tienen que hablar nunca con otras personas sobre la apariencia de sus partes íntimas. Los adultos fiables nunca deberían hacer preguntas sobre la apariencia de sus partes íntimas, a menos que ustedes les hayan dicho que tienen incomodidad o dolor o si el adulto fiable es alguien como uno de sus padres o un médico que los ayuda a estar seguros y sanos.

c.) ¿Qué sigue? Hablen con un adulto fiable.

10. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si su amigo les dice que está enamorado de una amiga y les pide que no se lo cuenten a nadie? **Respuesta:** *Sorpresa inofensiva*

- b.) *¿Por qué? Esta es una respuesta difícil. Es una sorpresa inofensiva que tal vez es temporal y divertida, que le pueden ocultar a la persona de quien su amigo está enamorado. Sin embargo, eso no significa que ustedes tienen que ocultarles esa información a sus adultos fieles, con quienes siempre es seguro comunicarse sobre sorpresas o secretos.*
- c.) *¿Qué sigue? Mantengan la información confidencial y no se la revelen a sus compañeros ni a la persona de quien su amigo está enamorado, pero siempre pueden contarle este tipo de información a un adulto fiable.*

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Las reglas sobre los límites personales y la seguridad—Criptograma secreto

Antecedentes: Es importante enseñarles a los jóvenes que no está bien guardar secretos perjudiciales por pequeños que parezcan, como comer dulces cuando no se debe o ver una película cuando sabemos que no se nos permite verla. La razón de ello es explicarles a los jóvenes sin ninguna duda que no tienen la responsabilidad de guardar secretos pequeños ni tampoco grandes y más graves, por ejemplo, cuando una persona viola las leyes de seguridad con actos inapropiados o toques indebidos.

Nota: El modelo de la hoja de trabajo se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

ÚTILES

Útiles para escribir
Hojas de trabajo impresas

Preparación: El líder de las lecciones debe repasar las palabras clave del vocabulario como parte de la preparación para esta lección. También, debe dar suficiente tiempo para la discusión y la finalización de la hoja de trabajo durante el período de la clase.

Actividad: Esta actividad aborda los límites personales apropiados, los secretos, las sorpresas y los planes de seguridad por medio de una discusión interactiva y luego les da a los jóvenes la oportunidad de compartir lo que han aprendido al llenar en la clase la hoja de trabajo.

Discusión: **Háganles las siguientes preguntas a los jóvenes, escuchen sus respuestas, corrijanlos amablemente si es necesario y expliquen las respuestas (presentadas después de cada pregunta):**

- ¿Alguna vez han pensado en sus límites personales de seguridad? ¿Qué son?
 - Decir que ¡“no!” si alguien nos muestra materiales o imágenes indecorosos o inapropiados.
 - Tratar de alejarse de la situación si es posible.
 - Contarle a un adulto fiable lo más pronto posible si están atemorizados o incómodos o si alguien trata de tocarles las partes íntimas.
- ¿Por qué son importantes los límites personales sobre seguridad?
 - Son importantes porque nos mantienen seguros y nos explican que tenemos derecho a estar seguros.
 - También nos dan instrucciones para comunicarnos con un adulto fiable si tenemos algún problema o si nos sentimos atemorizados o incómodos.
- ¿Qué son los secretos?
 - Los secretos son tipos de información o acciones que la gente no quiere que compartamos o que nos da miedo compartir.
- ¿Cómo aprendemos a identificar los secretos?
 - Se mantienen ocultos y no se deben revelar nunca. Mantienen a oscuras a otras personas y pueden hacernos sentir atemorizados, incómodos o tristes. A veces, también abarcan situaciones en las que alguien podría meterse en problemas si se comparte el secreto.
- ¿Qué relación existe entre los secretos y los límites personales de seguridad?
 - La seguridad de los límites personales abarca reglas, por ejemplo, cuándo debemos contarle a un adulto fiable sobre situaciones en las que nos sentimos incómodos o atemorizados y cómo contarle inmediatamente a un adulto fiable si alguien trata de tocar o de ver nuestras partes íntimas. Los secretos son una parte importante de nuestro plan de seguridad de los límites personales porque afectan nuestra seguridad. Cuando se trata de su seguridad y de las reglas sobre los límites personales, no está bien guardar secretos.
- ¿Podemos guardar secretos pequeños?
 - Si alguien nos dice que se trata de un secreto pequeño y que está bien guardarlo, ¡no está bien! Podemos guardar silencio sobre las sorpresas por un período muy corto porque sabemos que, a la larga,

compartiremos la sorpresa, pero siempre debemos contarles los secretos perjudiciales a nuestros adultos fieles.

- ¿Qué pasa si nuestro mejor amigo nos pide que guardemos secretos?
 - A veces, nuestros mejores amigos podrían pedirnos que guardemos secretos, pero aun en esas situaciones no está bien guardarlos.

- ¿Qué pasa si nadie nos ha contado un secreto, pero creemos tener un problema? ¿Podemos guardar ese secreto?
 - Los problemas pueden ser grandes y pequeños, cosas pequeñas como los rompecabezas o cosas grandes como las situaciones de emergencia y a menudo necesitan resolverse. Pueden ir acompañados de temores y emociones.
 - A veces establecemos límites personales para prevenirlos o para estar más preparados para enfrentarlos.
 - También debemos hablar con nuestros adultos fieles cuando creemos tener un problema grande o pequeño. No debemos mantener silencio ni guardar secretos cuando haya problemas porque eso es peligroso. Los problemas deben compartirse siempre con personas que puedan ayudarnos porque no debemos llevar cargas pesadas solos. (Den ejemplos apropiados para la edad sobre cómo compartir la carga.)

- ¿Los secretos y las sorpresas son la misma cosa?
 - No, a veces podrían tener una apariencia similar pero no son lo mismo. Las sorpresas son felices y alegres. Son pasajeras y son para compartirlas con otras personas, como cuando hacemos una fiesta de sorpresa, compramos un regalo especial para el cumpleaños de alguien o preparamos un postre especial para alguien que hizo un buen trabajo. Estas sorpresas siempre se pueden compartir con adultos fieles

- ¿Qué sabemos sobre los amigos y adultos fieles?
 - Las personas fieles no les causan daño a ustedes sin una buena razón ni los confunden intencionalmente. Los escuchan y continuamente respetan los límites y observan las reglas. [\[Expliquen que un joven puede estar rodeado de muchos amigos y adultos fieles. Denles a los jóvenes algunos ejemplos del comportamiento de un adulto que podría causarles dolor, pero que puede ser necesario para la seguridad del joven, como exámenes médicos, vacunas, toma de muestras de la garganta, retiro de astillas de madera, impedir que un joven corra por una carretera, etc.\]](#)
 - Si tienen algún problema o encuentran una situación que viole las reglas de seguridad o que simplemente los haga sentirse incómodos, está bien contárselo a un adulto fiable. Nadie debe pedirles jamás que mantengan en secreto los toques inapropiados, aunque sean cosquillas o dejen una buena sensación. Nunca está bien que una persona los haga sentirse incómodos ni inseguros. ¡Ustedes tienen derecho a estar seguros!

- ¿Qué es la privacidad y qué cosa se puede mantener en privado?
 - La privacidad tiene que ver principalmente con demostrar respeto por los límites personales o la información personal de alguien. Entre las cosas que podemos mantener en privado en forma apropiada cabe citar creencias, opiniones, ideas, rasgos, etc.
 - También mantenemos la privacidad de otras cosas, como nuestras partes íntimas, que las mantenemos ocultas debajo de la ropa cuando estamos en público.

- ¿No tenemos también el derecho a la privacidad cuando se trata de nuestros límites personales? ¿En dónde está la línea divisoria?
 - Claro que sí, ustedes tienen ese derecho, pero no cuando la información o la situación podría perjudicarlos a ustedes o a alguien más.
El hecho de mantener y respetar la privacidad de alguien no conduce a perjudicar a esa o a otras personas ni a comprometer la seguridad de alguien. No siempre es posible mantener totalmente la privacidad cuando se trata de nuestros límites personales de seguridad. Cuando se presenta una situación en la cual se han violado los límites personales y alguien sale o puede salir perjudicado, debemos mantener la información confidencial, siempre y cuando solamente se la contemos a las personas que necesitan saberla para ayudarnos a nosotros (y a las otras personas) a mantenernos seguros, por ejemplo, cuando se la contamos a nuestros adultos fieles o a otras personas que pueden ayudarnos.
 - A menudo se confunden la privacidad con el secreto; la principal diferencia es que el secreto peligroso entraña situaciones en las que deliberadamente le ocultamos algo a alguien, en general, por miedo y en las que guardar el secreto puede tener un impacto negativo o acarrear un perjuicio para nosotros o para alguien más.

Haga la siguiente pregunta y tome nota de las respuestas de los jóvenes: ¿Cuáles son los ejemplos de lo que debemos compartir siempre con los adultos fieles?

Proporciónales ejemplos adicionales de situaciones que automáticamente los lleven a hablar con un adulto fiable.

- Si alguien trata de tocarnos nuestras partes íntimas o de tocar las partes íntimas de sus amigos.
- Si alguien les da un regalo y les pide que no se le cuenten a nadie.
- Si alguien les dice “este es nuestro pequeño secreto” cuando les cuentan algo importante.
- Si alguien les da un regalo o juego especial y les dice que eso debe mantenerse solamente entre ustedes dos.
- Si alguien dice cosas malas sobre un amigo, pero les dice que no se lo repitan a nadie más.
- Si alguien les dice cómo sufrió daño un amigo, pero les pide que no se lo cuenten a nadie más.

Díganles lo siguiente a los jóvenes al distribuir las hojas con la planilla: Ahora que tenemos una mejor idea de las reglas sobre nuestros límites personales, los secretos inapropiados y las sorpresas apropiadas, vamos a llenar este criptograma.

Observaciones finales: Cuando las personas nos piden que guardemos secretos inapropiados, crean un problema. Los problemas no deben mantenerse nunca en secreto. De manera que el criptograma representa lo que se siente cuando ustedes tienen un problema. Puede dar la impresión de que todo está “enredado”, crear confusión con muchas opciones posibles—que pueden hacerlos sentir atrapados cuando llegan a un callejón sin salida. A veces, podría hacer perder la esperanza. ¡Pero eso no es cierto! A veces solo necesitamos ver los problemas desde un ángulo diferente y los amigos pueden ayudarnos a hacer eso y ellos siempre pueden ayudarnos a encontrar un adulto fiable. Siempre hay alguien que puede ayudarnos cuando no sabemos cuál es la mejor forma de ayudarnos a nosotros mismos.

Aunque crean que tienen un problema realmente grande, no hay nada tan grande para lo cual sea imposible conseguir ayuda. Siempre necesitan comunicar los problemas aterrizantes o los secretos perjudiciales a un adulto fiable.

CLAVE DE LAS RESPUESTAS DE LA HOJA DE TRABAJO:

Frase del criptograma: NUNCA ESTÁ BIEN GUARDAR SECRETOS CUANDO SE TRATA DE NUESTRA SEGURIDAD

Clave del criptograma:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
4	3	22	23	8	2	15	1	11	25	17	26	24	18	13	6	20	14	12	5	10	21	16	9	19	7

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Relaciones, secretos y sorpresas—Crucigrama

Antecedentes: Esta actividad presenta escenarios en los cuales se discuten las relaciones, los secretos y las sorpresas que son sanos y luego se llenan los espacios en blanco del crucigrama. En definitiva, los jóvenes aprenderán que no hay secretos cuando se trata de la seguridad personal y que siempre deben comunicarse con un adulto fiable.

Nota: El modelo de la hoja de trabajo se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

Actividad: La finalidad de esta actividad dividida en dos partes es emplear una discusión sobre seguridad para ayudarles a los jóvenes a aplicar sus conocimientos de seguridad para llenar con éxito la hoja de trabajo y estar mejor preparados en caso de que se encuentren en una relación no saludable o con secretos. Después de la discusión de la Parte 1, se les presentará a los jóvenes una hora con un crucigrama en la Parte 2 y se les dará la oportunidad de llenar los espacios en blanco para uso en el crucigrama.

ÚTILES
Útiles para escribir
Hojas de trabajo impresas

Preparación: El líder de las lecciones debe repasar las palabras clave del vocabulario como parte de la preparación para esta lección. También, debe dar suficiente tiempo para la discusión y la finalización de la hoja de trabajo durante el período de la clase.

Discusión: **Parte I. El líder de las lecciones discutirá los puntos siguientes antes de entregar y explicar la hoja de trabajo. Las preguntas para ayudar a los jóvenes a exponer ideas libremente se incluyen en el texto para discusión:** Todas las relaciones tienen límites personales y las que son buenas tienen límites sanos. Las relaciones sanas que tenemos con nuestros amigos, familiares y seres queridos tienen aspectos específicos que son importantes. Por ejemplo, en las relaciones sanas no nos da miedo establecer y mantener nuestros límites

personales y, por otro lado, respetar los límites de otras personas. Cuando la gente respeta nuestros límites personales, nos sentimos seguros y cómodos. Algunos límites son “algo que se nos da”; son obvios, como el hecho de que no está bien golpear a nadie en la cara. En las relaciones, a veces los límites personales no son obvios y es importante que cuando existan, ustedes les informen a otros al respecto. Es igualmente importante que la otra persona respete esos límites.

Todos nosotros tenemos personas fiables en nuestra vida que están ahí para protegernos. No nos causarán dolor sin una buena razón, por ejemplo, cuando tienen que llevarnos al médico a recibir una inyección, darnos medicamentos, sacarnos una astilla, etc., lo cual no es divertido, pero lo hacen para protegernos y los necesitamos para mantenernos sanos. Los adultos y amigos fiables no tratarán de confundirnos ni de darnos miedo. Escuchan cuando se trata de nuestros límites y de las reglas que nos han dado nuestros padres y siguen las reglas. Las relaciones sanas significan que las personas piden permiso, son sensibles a nuestros sentimientos y respetan nuestras opiniones, aunque sean diferentes. Las relaciones sanas incluyen a personas que respetan nuestros límites, incluso los físicos, verbales, emocionales, etc. Ustedes podrían tener muchos amigos y adultos fiables que compartan con ustedes relaciones mutuamente seguras y sanas.

¿Cómo saben ustedes cuáles son sus límites personales? A veces no lo sabemos y tenemos que averiguarlo. Hay límites personales que no son negociables, como los relacionados con las reglas de seguridad, que incluyen el hecho de que ustedes tienen derecho a estar seguros y que no se permite que nadie viole ese derecho ni que los toque a ustedes ni les toque sus partes íntimas o los haga sentir incómodos, ya sea en línea o en persona. Los límites incluyen averiguar lo que a ustedes les gusta y les disgusta, qué los hace sentirse cómodos e incómodos, que los hace sentir miedo y cómo se les debe tratar con respeto.

¿Cuáles son algunos consejos prácticos para establecer límites personales? ¿Pueden ustedes pensar en algunos otros límites personales?

- Tomar tiempo para averiguar lo que les gusta y les disgusta.
- No tener miedo de decir que “no”.
- Ser sinceros sobre lo que desean y lo que los hace sentirse cómodo. La comunicación es importante.
- Ser específicos.
- Ser coherentes.
- Tener cuidado de no comprometer sus valores personales para hacer lo que otros quieran.

Las relaciones malsanas son diferentes porque, por lo general, hay problemas con los límites personales. Esto es algo diferente de un mal entendido de una persona con otra, lo cual puede suceder aun en las relaciones sanas y puede aclararse con comunicación y respeto. Hay ciertas cosas sobre las relaciones malsanas que automáticamente las convertirían en un problema, por ejemplo, si la otra persona:

- Trata de alejarlos de otros.
- Les da un ultimátum sobre lo que ustedes pueden y no pueden hacer.
- Los amenaza (ya sean con perjudicarlos a ustedes, a alguien más y hasta perjudicarse a sí mismos, si ustedes no hacen lo que esa persona quiere).
- Crean reglas irreales.
- Les miente.
- Les impone un castigo de silencio.
- Tienen celos de su interacción con otros.
- Tratan de controlarlos.
- No aceptan una respuesta negativa, etc.

Además de las relaciones malsanas, a veces hay también personas en nuestra vida que no son fiables. Hacen cosas arriesgadas y de vez en cuando nos hacen dar miedo. No siempre escuchan cuáles son nuestros límites personales y a veces hacen cosas que sabemos que están mal y que nos hacen sentir incómodos. Sabemos cuándo una persona no es fiable porque no sigue las reglas ni escucha cuáles son nuestros límites personales, como cuando le decimos que “no” o que no nos gusta algo. Ustedes pueden decir que “no” cuando se trata de las reglas sobre sus límites personales y su seguridad. Eso es lo que significa establecer un límite personal y ustedes tienen derecho a estar seguros.

A veces, las personas que no son fiables también nos piden que les guardemos un secreto perjudicial. Podrían hacernos prometer que no lo vamos a contar y darnos miedo de meternos en problemas si llegamos a contar el secreto. Hasta podrían amenazarnos con hacernos algo malo o hacérselo a alguien conocido. A veces, nos hacen sentir incómodos y tristes. En definitiva, eso podría significar que no respetan nuestros límites personales cuando nos sentimos de esa manera como resultado de ello.

¿De qué otras formas nos sentimos cuando se han afectado nuestros límites personales? Entre los ejemplos cabe citar los siguientes: nos sentimos enfadados, molestos, avergonzados, culpables, “desagradables”, violados, “fuera de onda”, dudosos, menoscabados, irrespetados, enfermos, con náuseas, etc.

Los secretos perjudiciales son parte de las relaciones malsanas. Es importante saber que no puede haber secretos perjudiciales cuando se trata de su seguridad. Está mal que un adulto o que otro joven les pida a ustedes que guarden un secreto sobre su seguridad o la seguridad de otra persona—especialmente sobre toques inapropiados—porque esa es la forma en que las personas terminan perjudicadas.

También es posible que nuestros amigos *fiabes* y adultos *fiabes* en nuestras relaciones sanas nos digan que guardemos un secreto. Tal vez no se den cuenta que el hecho de pedirles a ustedes que guarden secretos es inapropiado para todos. Si en el pasado alguien les ha hecho prometer a ustedes que guarden un secreto, eso está bien porque tal vez desconocían las reglas de seguridad. Sin embargo, independientemente de que la persona sea fiable o no, siempre es realmente importante contarle a otro adulto fiable cuando alguien nos haga sentir incómodos o nos haga prometer que guardaremos un secreto perjudicial.

A veces, se necesita mucho valor para hablar en nuestro propio nombre o en nombre de otros sobre los límites personales o para comunicarle a un adulto fiable cuando hay un problema, y eso está bien. Ustedes también pueden pedirle a un amigo que los acompañe a hablar con un adulto fiable. Además, en una situación contraria, ustedes pueden ser ese amigo que va a conseguir la ayuda necesaria de un adulto. Eso es lo que significa ser un verdadero amigo.

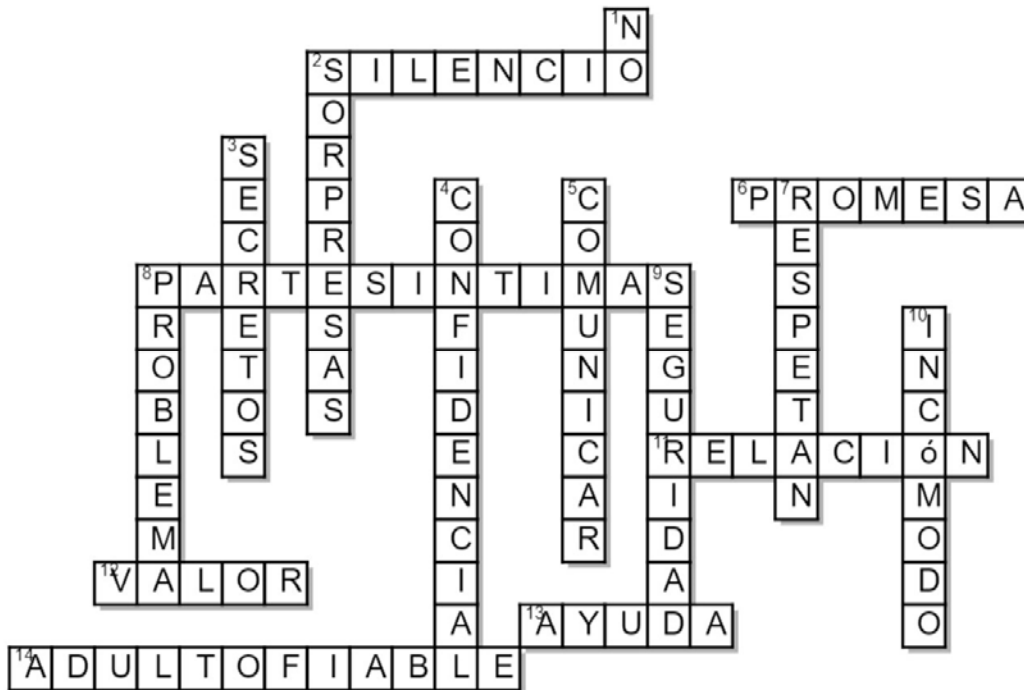
Parte II. El líder de las lecciones distribuirá la hoja de trabajo y leerá las instrucciones. Invite a los jóvenes a llenar la hoja de trabajo. Enseguida, habrá una discusión para repasar las respuestas y abordar las observaciones finales.

Observaciones finales: Cuando las personas nos piden que guardemos secretos inapropiados, crean un problema. Los problemas no deben mantenerse nunca en secreto. De modo que tener un problema crea la misma sensación que se tiene cuando uno está en un laberinto. Puede dar la impresión de que todo está “enredado”, crear confusión con muchas salidas posibles—que pueden hacerlos sentir atrapados cuando llegan a un callejón sin salida. A veces, podría hacer perder la esperanza. ¡Pero eso no es cierto! Siempre hay alguien que puede ayudar.

Aunque crean que tienen un problema realmente grande, no hay nada tan grande para lo cual sea imposible conseguir ayuda. Siempre necesitan comunicar los problemas atemorizantes o los secretos perjudiciales a un adulto fiable.

CLAVE DE LAS RESPUESTAS DE LA HOJA DE TRABAJO:

Nota: El líder de la lección puede reducir la dificultad del crucigrama al crear y mostrar en la pizarra un “banco de palabras” para los jóvenes, como el indicado a continuación.



Banco de palabras
sorpresas
secretos
valor
relación
seguridad
incómodo
ayuda
no
partes íntimas
silencio
promesa
respetan
problema
confidencial
adulto fiable
comunicar

ACTIVIDAD OPCIONAL #6: Secretos en línea

Antecedentes: Esta actividad les ayuda a los jóvenes a entender que las mismas reglas de seguridad que seguimos en persona, deben observarse también en línea.

Nota: El modelo de la hoja de trabajo se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

Preparación: El líder de las lecciones debe repasar las palabras clave del vocabulario como parte de la preparación para esta lección. También, debe dar suficiente tiempo para la discusión y la finalización del certificado durante el período de la clase.

El líder de la lección también necesitará registrar el vocabulario para el banco de palabras de la hoja de trabajo en un lugar suficientemente grande y visible para que los jóvenes puedan leerlo. Esto debe terminar antes de comenzar la lección propiamente dicha, aunque el líder puede optar por mantenerlo cubierto durante la discusión.

ÚTILES

- Pizarra de borrado en seco o para escribir con tiza
- Marcador de borrado en seco o tiza
- Útiles para escribir
- Hojas de trabajo impresas

BANCO DE PALABRAS

límites personales	anónimo	información personal	Incómodos
no son fiables	amenazas	secretamente	Imágenes
amables	Internet	secreto	chatear
correos electrónicos	contraseñas	adultos fiables	denunciar
fotografías	partes íntimas	fiables	prometer
dos veces	alguien más	proteger	confidencial

Actividad: Esta actividad aborda actividades, límites personales, secretos, sorpresas y planes de seguridad apropiados por medio de discusión interactiva y luego les da a los jóvenes la oportunidad de compartir lo que aprendieron al llenar los espacios en blanco en la hoja de trabajo sobre seguridad.

El líder de la lección necesitará decidir si los jóvenes trabajarán en pares o individualmente en la sección de la hoja de trabajo correspondiente a la lección en la Parte II.

Indicaciones: Comience con una discusión de los elementos de la primera parte. Luego distribuya la hoja de trabajo para llenar los espacios en blanco y pídale a los jóvenes que pongan la(s) palabra(s) correcta(s) en cada frase.

Discusión: **Parte I. El líder de las lecciones discutirá los puntos siguientes antes de entregar y explicar la hoja de trabajo:**

¡Internet tiene muchas buenas cualidades! ¿Cuáles son algunas de las cosas que ustedes hacen en internet (o algunas de las formas en que utilizan internet)?

- Juegos
- Redes sociales
- Ver videos
- Videochat con familiares y amigos
- Tareas, proyectos e investigación
- Publicación de videos e imágenes
- Aprender algo nuevo
- Conectarse con amigos

Aunque sabemos que hay muchos elementos positivos en internet, también hay cosas que pueden ser confusas e incluso peligrosas.

A veces hay imágenes, historias, comentarios hirientes, amenazas y videos en línea que nos hacen sentir incómodos—o que sabemos que son inapropiados y van en contra de las reglas de seguridad. En diferentes encuestas—aun en otros países—algunos investigadores han descubierto que hay muchos menores a quienes les ha sucedido algo en línea que los perturbó. ¿Alguna vez han estado en una situación en internet que los ha hecho sentir incómodos, ansiosos o tal vez atemorizados?

A veces sentimos la obligación de mantener en secreto lo que vemos en internet. Otras veces, alguien con quien hablamos en línea podría amenazarnos y decirnos que si contamos algo nos meteremos en problemas. Pero esas son ocasiones en las que necesitamos entrar en comunicación con nuestros adultos fiables. Contarle algo a un adulto fiable no significa que no se nos permitirá usar más internet. A veces necesitamos hacer algo más que hablar con un adulto fiable; debemos denunciar el caso a las autoridades competentes, ya sea a través de una aplicación o del sitio web correspondiente o aun a la policía o al FBI.

Es importante no guardar secretos nunca cuando queramos conocer a un amigo en línea. Nunca se sabe quién es realmente esa persona ni lo que podría hacer. ¿Saben cómo “bloquear” a alguien en línea o “denunciarlo” si hace cosas perjudiciales? ¿Se sienten cómodos contándole a un adulto fiable lo sucedido? ¿Conocen a adultos fiables?

Parte 2: El líder de la lección revelará el banco de palabras que se ha puesto en un lugar suficientemente grande para que los estudiantes lo vean. Luego, distribuirá la hoja de trabajo a los jóvenes.

Den instrucciones para que los jóvenes sepan si llenarán la hoja de trabajo en pares o individualmente.

Denles tiempo de llenarla y luego repasen con ellos las respuestas correctas al final.

Observación final: Recuerden que si alguna vez necesitan ayuda para denunciar algo atemorizante o perturbador, siempre pueden acudir a un adulto fiable y hablar con esa persona.

Nota: Para agregar elementos de dificultad en la segunda parte, piensen que la actividad podría ser una carrera para ver quién termina primero de incorporar todas las palabras correctas. También pueden invitar a los jóvenes a ocultar el banco de palabras para tratar de resolver el problema sin ayuda del banco.

CLAVE DE RESPUESTAS DE LA HOJA DE TRABAJO:

Situaciones que podríamos encontrar en línea:

1. Es importante no dar nuestra **información personal** en línea, por ejemplo, nuestro nombre, dirección, fecha de nacimiento, nombre de la escuela, nombre de los padres o números de teléfono.
2. Cuando estamos en la casa, no le abrimos la puerta a personas desconocidas. Tenemos que ser igualmente cuidadosos en internet si alguien nos envía una invitación a **chatear** o a hablar en línea, porque no sabemos quién es realmente esa persona, ni siquiera cuando pensamos que la conocemos.
3. Internet crea un ambiente **anónimo**, donde cualquier persona puede fingir que es alguien más.
4. Nunca acepten encontrarse con alguien personalmente para conocerlo si solo lo conocen por medio de **internet**, en particular si sus padres no lo saben.
5. Es importante ser **amables** con las personas en línea y comunicarnos con nuestros **adultos fiables** si encontramos personas que son malas con nosotros o con los demás. A veces eso significa que podríamos necesitar que nuestros adultos fiables nos ayuden a **denunciar** la información.
6. NO ESTÁ BIEN hablar ni intercambiar mensajes **secretamente** con nadie en línea.
7. Si alguien les hace algo malo en línea, por ejemplo, si les dice cosas malas, les hace **amenazas**, les envía imágenes o **correos electrónicos** inapropiados, cuéntenselo inmediatamente a un adulto fiable.
8. Siempre cuéntenle a un adulto fiable si algo los hace sentir **incómodos** mientras usan internet.
9. Siempre debemos guardar nuestras **contraseñas** y no dárselas nunca a otras personas. Tampoco debemos usar las **contraseñas** de otras personas.
10. Cuando estén en línea, nunca publiquen ni manden **fotografías** suyas por correo electrónico, que muestren dónde viven o dónde van a la escuela.
11. Recuerden que ustedes controlan la situación cuando usan internet. Si comienzan a sentirse incómodos por cualquier razón, en cualquier momento, dejen de usarla y busquen a un adulto fiable.
12. Además, si alguna vez encuentran **imágenes** de las **partes íntimas** de alguien, siempre deben contárselo inmediatamente a un adulto fiable —y nunca mantenerlo en **secreto**, aun si alguien les hace **prometer** que no se lo contarán a nadie.
13. Sabemos que las personas **no son fiables** en línea si violan nuestras reglas de seguridad y si no les importan nuestros **límites personales**.
14. Cuanta más edad tengamos, más comenzaremos a evaluar qué información se debe mantener confidencial y cuál es la diferencia entre un secreto perjudicial y una sorpresa inofensiva. Por ejemplo, las contraseñas deben mantenerse **confidenciales**.
15. La internet no es tan terrible. De hecho, tiene muchos elementos positivos. Solo necesitamos tener en cuenta los elementos que pueden ser confusos y aun peligrosos y saber denunciar el material cuando sea necesario para **protegernos** o para ayudar a **alguien más** a estar seguro.
16. Piensen **dos veces** y revisen el asunto antes de publicarlo en internet o de oprimir la tecla de “enviar” en un correo electrónico o un mensaje de texto. ¿Podría perjudicar a alguien? ¿Podría manchar su reputación? ¿Quisieran que su familia inmediata lo viera?

ACTIVIDAD OPCIONAL #7: Netsmartz—Mike-Tosis

Antecedentes: Este video se comparte con autorización del Centro Nacional para los Niños Desaparecidos y Explotados (National Center for Missing and Exploited Children) y puede proyectárseles a los jóvenes como parte de una actividad para ayudarles a entender la diferencia entre los secretos y las sorpresas. Se ha preparado para abrir una simple discusión con los jóvenes sobre los límites personales y la seguridad.

Descripción: Amorío secreto + mensaje de texto = gran problema. ¿Podrá Allie detener la trayectoria del mensaje de texto antes de que le llegue a Mike Chang? Haga clic aquí para ver el enlace: <https://es.netsmartz.org/NSTeens/Miketosis>

Discusión: **Después de ver el video, díganles lo siguiente a los jóvenes:** ¿Alguna vez les sucedió a ustedes una situación similar? Este video fue algo divertido ¿verdad?

Lamentablemente, a veces vemos cosas en internet o en mensajes de texto sobre otras personas que no tienen un buen resultado final.

Otros escenarios incluyen situaciones que podrían herir o perjudicar la reputación de otras personas e incluso la nuestra.

A veces, publicamos información sobre nosotros mismos, incluso fotografías, que podrían manchar nuestra reputación y la de otras personas.

¿Qué opinan ustedes? ¿Creen que tienen derecho a gozar de privacidad en línea? Aunque pudiera parecer que tienen derecho, la verdad es que no. Cualquier cosa que publiquen en línea es de propiedad del dueño del sitio o de la aplicación y ustedes indican que están de acuerdo en aceptar los términos y condiciones cuando abren una cuenta o publican alguna cosa en el servicio. Aunque tenga una configuración de privacidad estricta, cualquier persona que pueda ver su cuenta puede explotarla y explotar la información que contiene.

A veces sentimos la obligación de mantener en secreto lo que vemos en internet. Otras veces, alguien con quien hablamos en línea podría amenazarnos y decirnos que si contamos algo nos meteremos en problemas. Pero esas son ocasiones en las que necesitamos entrar en comunicación con nuestros adultos fieles. Contarle algo a un adulto fiable no significa que no se nos permitirá usar más internet. A veces necesitamos hacer algo más que hablar con un adulto fiable; debemos denunciar el caso a las autoridades competentes, ya sea a través de una aplicación o del sitio web correspondiente o aun a la policía o al FBI.

Repasemos los secretos perjudiciales y las sorpresas inofensivas. ¿Cuál es la diferencia entre un secreto perjudicial y una sorpresa inofensiva?

- Un secreto es algo que se mantiene oculto, que nunca se ha dicho ni explicado. Los secretos excluyen a otras personas y pueden causar daño y a veces hacer que la persona involucrada se sienta atemorizada o incómoda, temerosa o triste. [\[Por ejemplo, dícales a los jóvenes que no hay secretos cuando se trata de la seguridad personal y física. Dícales que está mal que un adulto o que otro joven les pida que guarden un secreto sobre seguridad—especialmente sobre contacto físico peligroso—porque esa es la forma en que la gente sale perjudicada. Si una persona trata de hacer que un joven guarde un secreto o hace que se sienta atemorizado, el joven debe saber que tiene que comunicar esta información inmediatamente a uno de los padres o a un adulto consciente—y tener la seguridad de que estará protegido, independiente de cualquier amenaza o consecuencia aparente por “contar”.\]](#)
- Por lo común, las sorpresas son felices. Causan sentimientos de felicidad y alegría. Son emocionantes y pasajeras, lo que significa que se revelarán dentro de un plazo determinado. Como las sorpresas suelen ser agradables, incluyen actividades como sorpresas de cumpleaños, regalos, viajes y obsequios especiales. Las sorpresas son inclusivas y deben compartirse con otras personas.

Ideas finales para transmitirselas a los jóvenes: Si ustedes han visto o publicado algo que los hace sentir incómodos o que se dan cuenta ahora de que podría ser un problema, deben contárselo a un adulto fiable. Deberán hacerlo de inmediato porque, según la situación, es posible de deban denunciar esa información al sitio web o al servicio de la aplicación o, en situaciones realmente graves, a la policía. Eso es lo correcto que ustedes y también sus amigos deben hacer. La denuncia de una situación peligrosa o perjudicial podría ayudar a evitar que esa persona les haga a otros lo que le hizo a ustedes.

Terminen la lección con una oración

El líder de la lección puede invitar a los jóvenes a crear su propia oración o puede dirigir una oración o leer la oración sugerida a continuación:

Amado Señor:

A veces me suceden cosas confusas o atemorizantes. Cuando me sienta atrapado, solo o sin saber a quién volver los ojos, ayúdame a recordar que tengo muchos adultos que se preocupan por mí y que quieren lo mejor para mí. Ayúdame a recordar que debo mantener mis límites para poder protegerme contra cualquier persona que podría querer causarme daño—aun si es alguien con quien simpatizo, y ayúdame a proteger a mis amigos y a dar información sobre seguridad a las personas que pueden ayudar. Te doy gracias por mis padres y por los seres queridos que me protegen. Recuérdame de tu amor por mí y que siempre estás conmigo.

Santa María Goretti, ¡ruega por nosotros! Amén.

Lección 4 para los grados 6—8

Secretos, sorpresas y promesas

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: ¿Qué, por qué, qué sigue?—Las sorpresas inofensivas, los secretos perjudiciales y la privacidad

Instrucciones: Lean cada pregunta y marquen con un círculo o destaquen la respuesta correcta de las columnas de la derecha, luego respondan “por qué” y “qué sigue”. Algunas de las preguntas tendrán varias respuestas. Luego discutirán las respuestas al final con todo su grupo.

¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva? ¿Qué, por qué, qué sigue?

1. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva... si alguien les cuenta que planea hacerle una broma a alguien y ustedes se dan cuenta de que podría perjudicar a esa persona, pero también les dice que no deben contárselo a nadie?

Secreto perjudicial

Sorpresa inofensiva

1b. ¿Por qué?

1c. ¿Qué sigue?

2. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva... si ustedes pasan tiempo con su amigo y notan que tiene moretones en los brazos y las piernas? Su amigo les dijo que el papá de él a veces se enoja mucho y que “eso es exactamente lo que sucede”. “Si realmente eres mi amigo, tienes que prometerme que no le dirás nada a nadie”. Ustedes le prometen que no dirán nada, pero ahora comienzan a cuestionar su propia decisión.

Secreto perjudicial

Sorpresa inofensiva

2b. ¿Por qué?

2c. ¿Qué sigue?

3. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva... si uno de sus padres desea organizar una cena especial porque un familiar logró algo importante? ¿Qué pasa si usted solamente desea contarle a la persona que está planeando algo, sin decirle QUÉ es?

Secreto perjudicial

Sorpresa inofensiva

3b. ¿Por qué?

3c. ¿Qué sigue?

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: ¿Qué, por qué, qué sigue?—Las sorpresas inofensivas, los secretos perjudiciales y la privacidad (cont.)

- 4. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si su maestra le dice que tiene una sorpresa para ustedes y les da un regalo pero les dice: “tal vez algún día se lo podemos contar a otros, pero por ahora mantengámoslo como nuestro pequeño secreto”? A ustedes realmente le gusta el regalo y quieren quedarse con él. Ustedes saben que sus papás no podrían costearlo. Además, ese regalo los hace sentir especiales porque su maestra se interesa lo suficiente por ustedes para darles un regalo. Sin embargo, es confuso que haya dicho que es una sorpresa cuando también les advirtió que ustedes aún no podían hablar al respecto.
- 4b. ¿Por qué?**
- 4c. ¿Qué sigue?**
- 5. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si sus padres les dicen que van a tener un bebé y que ustedes van a tener un hermanito y les piden que no le cuenten a nadie hasta que ellos estén listos para compartir la información en público? También les dicen que aun cuando comiencen a hablar al respecto, no quieren que ustedes publiquen nunca en las redes sociales ninguna foto del bebé recién nacido.
- 5b. ¿Por qué?**
- 5c. ¿Qué sigue?**
- 6. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si su prima les dice que un tío a quien ustedes dos conocen ha estado tocándola de manera inapropiada desde el año pasado y la ha hecho ver material pornográfico en línea, pero quiere que ustedes lo mantengan confidencial y no le cuenten a nadie? El tío es agente de policía y una persona bien conocida y respetada en la comunidad. Ella les pide que no le cuenten nada a nadie más. En palabras textuales les dijo: “miren, ya se acabó, lo superé y no se puede hacer nada porque nadie va a creer lo que diga sobre un agente de policía. Además, todos simpatizan con él. Nuestros padres se sentirán realmente disgustados, tal vez dirán que yo hice algo malo o que estoy mintiendo y no quiero lidiar con eso”.
- 6b. ¿Por qué?**
- 6c. ¿Qué sigue?**

**Secreto
perjudicial**

**Sorpresa
inofensiva**

**Secreto
perjudicial**

**Sorpresa
inofensiva**

**Secreto
perjudicial**

**Sorpresa
inofensiva**

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: ¿Qué, por qué, qué sigue?—Las sorpresas inofensivas, los secretos perjudiciales y la privacidad (cont.)

- 7. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si un adolescente mayor le sube el vestido a una niña en la escuela, toma una fotografía para que otros le vean la ropa interior, es decir, los pantaloncitos y el brasier que lleva puestos y luego se la envía a otras personas? Varios de sus compañeros de clase saben lo sucedido y se han burlado de ella, pero nadie quiere delatar al adolescente que hizo eso. Ustedes también saben que la niña ha estado muy molesta y se ha ausentado de la escuela por esa causa.
- 7b. ¿Por qué?**
- 7c. ¿Qué sigue?**
- 8. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si ustedes se encuentran en lo que consideran una relación cariñosa, pero a la otra persona no parece importarle cuando ustedes dicen que “no” al tratarse de su cuerpo—y ustedes no quieren que nadie más lo sepa? La mayor parte de la relación es estupenda, pero muchas veces ustedes se sienten heridos y tristes y como si no se respetaran sus límites. Ustedes no saben si el asunto es suficientemente importante para hablar al respecto con alguien porque les han dicho que todas las relaciones tienen sus altibajos. Además, ustedes no quieren juzgar a su novio o a su novia y decir cosas malas sobre esa persona porque nadie la conoce como ustedes.
- 8b. ¿Por qué?**
- 8c. ¿Qué sigue?**
- 9. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si su instructor les hace preguntas sobre sus partes íntimas, incluso sobre qué apariencia tienen? El instructor es conocido como una persona “despreocupada e informal” a quien, al parecer, realmente nunca le importan las reglas. En realidad, ustedes no desean discutir sus partes íntimas con el instructor, pero se sienten atrapados porque no quieren poner en peligro su lugar en el equipo. Ustedes respondieron a la pregunta del instructor, pero no saben si deben contar algo sobre el encuentro o sencillamente callar al respecto.
- 9b. ¿Por qué?**
- 9c. ¿Qué sigue?**
- 10. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si su amigo les dice que está enamorado de una amiga y les pide que no se lo cuenten a nadie?
- 10b. ¿Por qué?**
- 10c. ¿Qué sigue?**

Secreto
perjudicial

Sorpresa
inofensiva

Secreto
perjudicial

Sorpresa
inofensiva

Secreto
perjudicial

Sorpresa
inofensiva

Secreto
perjudicial

Sorpresa
inofensiva

Lección 4 para los grados 6—8

Secretos, sorpresas y promesas

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Las reglas sobre los límites personales y la seguridad—Criptograma secreto

Instrucciones: Un criptograma es una frase encriptada, "secreta" que debe averiguar. En la parte superior, verá una clave con todas las letras del alfabet. Cada una de las letras de la clave tiene un número correspondiente a la frase secreta. Determinará las coincidencias correctas a través del proceso de eliminación. Completa las letras que corresponden a los números de abajo para resolver la frase secreta.

Para un elemento de dificultad adicional, intente resolver la frase sin leer la sugerencia en la parte abajo; es posible que desee doblar su hoja para que no vea la sugerencia accidentalmente.

CRIPTOGRAMA SECRETO:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

18 10 18 22 4 8 12 5 4 3 11 8 18 15 10 4 14 23 4 14

12 8 22 14 8 5 13 12 22 10 4 18 23 13 12 8 5 14 4 5 4

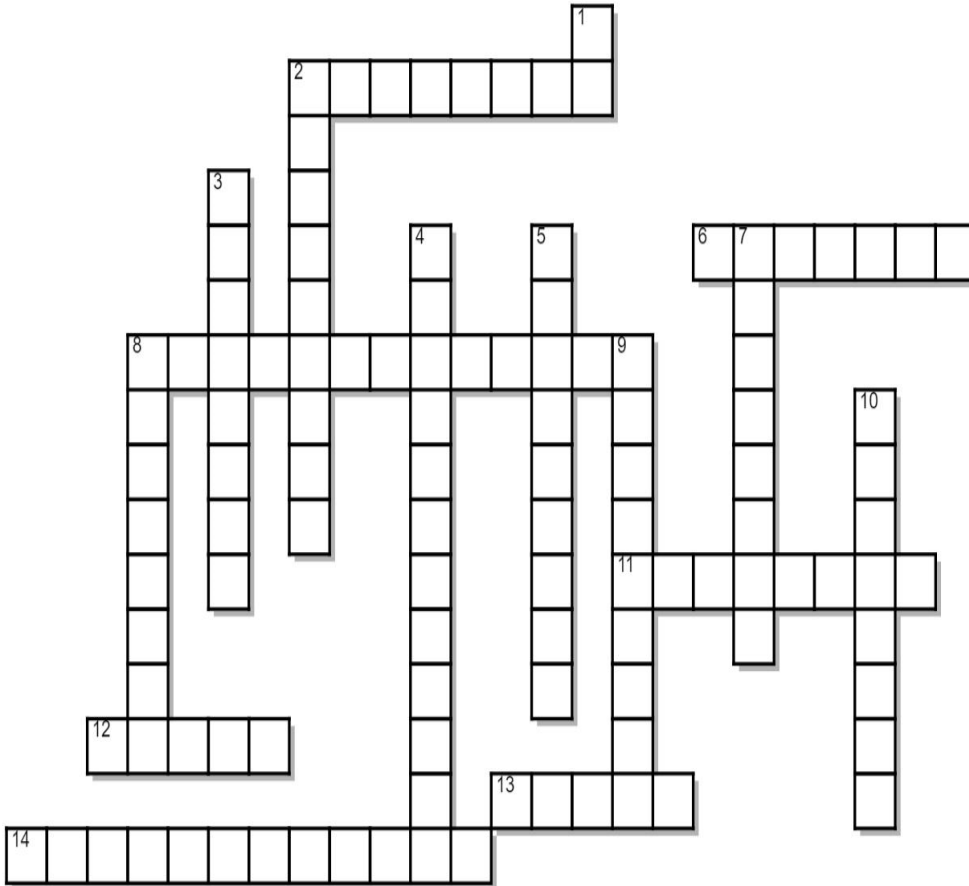
23 8 18 10 8 12 5 14 4 12 8 15 10 14 11 23 4 23

Sugerencia:

				10						13				11			8							4	
Z	Y	X	W	V	U	T	S	R	Q	P	O	N	M	L	K	J	I	H	G	F	E	D	C	B	A

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Relaciones, secretos y sorpresas—Crucigrama

Instrucciones: Llene el siguiente crucigrama al determinar las respuestas a las pistas. No hay espacios entre las letras ni entre las palabras en frases de dos palabras (por ejemplo, "DIGA NO" aparecerá como "DIGANO"). Algunas letras pueden ser compartidas por dos o más palabras que se cruzan.



Vertical:

1. Decir que ___ es un límite personal determinante y debe respetarse, especialmente cuando se trata de su cuerpo y de sus límites personales.
2. Las ___ son divertidas, temporales, se planean para compartirlas con otras personas y, por lo general, hacen feliz a la gente.
3. Los ___ perjudiciales pueden causar daño y herir a otras personas.
4. Cuando se trata de una situación en la cual los límites personales se han violado, en que alguien sale o tiene posibilidades de salir perjudicado, debemos mantener la información ___, siempre y cuando se la contemos solamente a las personas que necesitan saber para ayudarnos (y ayudarles a ellas) a mantenerse seguras, como a nuestros adultos fieles o a otras personas que pueden ayudarnos.
5. Siempre necesitan ___ los problemas aterrizantes o los secretos perjudiciales a un adulto fiable.
7. Las personas fieles ___ sus límites personales y no violan las reglas de seguridad.
8. Cuando la gente nos pide que guardemos secretos perjudiciales, es un ___.
9. No está bien guardar un secreto sobre ___.
10. Cuando me siento ___ con respecto a algo, necesito hablar con un adulto fiable.

Horizontal:

2. El hecho de mantener ___ sobre un secreto perjudicial solo protege a la persona que causa el daño, lo cual le permite seguir haciendo lo que quiera a la otra persona que guarda el secreto y tal vez a otras.
6. Está bien romper una ___ cuando se trata de las reglas de seguridad.
8. Los adultos fieles nunca deben hacerle preguntas sobre la apariencia de sus ___, a menos que les haya revelado que siente incomodidad o dolor, o si se trata de alguien como uno de los padres o un médico, quienes le ayudan para asegurarse de que esté seguro y sano.
11. Usted merece respeto y tiene derecho a estar seguro y a sentirse seguro, especialmente en el contexto de una ___.
12. Revelar los secretos perjudiciales es la mejor forma de conseguir ayuda y de comenzar a aliviar el estrés. Se necesita ___ para hablar sobre los secretos perjudiciales.
13. Aunque crea que tienen un problema realmente grande, no hay nada tan grande para lo cual no pueda recibir ___.
14. Nunca es demasiado tarde para hablar con un ___ sobre algo que me molesta.

Lección 4 para los grados 6—8

Secretos, sorpresas y promesas

ACTIVIDAD OPCIONAL #6: Secretos en línea

Instrucciones: Lea cada una de las siguientes afirmaciones y utilice las palabras que se encuentran en el Banco de Palabras (que su Líder de la lección proveerá) para llenar los espacios en blanco. Para agregar elementos de dificultad, oculte el banco de palabras para tratar de resolver el problema sin ayuda del banco.

Situaciones que podríamos encontrar en línea:

1. Es importante no dar nuestra _____ en línea, por ejemplo, nuestro nombre, dirección, fecha de nacimiento, nombre de la escuela, nombre de los padres o números de teléfono.
2. Cuando estamos en la casa, no le abrimos la puerta a personas desconocidas. Tenemos que ser igualmente cuidadosos en internet si alguien nos envía una invitación a _____ o a hablar en línea, porque no sabemos quién es realmente esa persona, ni siquiera cuando pensamos que la conocemos.
3. Internet crea un ambiente _____, donde cualquier persona puede fingir que es alguien más.
4. Nunca acepten encontrarse con alguien personalmente para conocerlo si solo lo conocen por medio de _____, en particular si sus padres no lo saben.
5. Es importante ser _____ con las personas en línea y comunicarnos con nuestros _____ si encontramos personas que son malas con nosotros o con los demás. A veces eso significa que podríamos necesitar que nuestros adultos fieles nos ayuden a _____ la información.
6. NO ESTÁ BIEN hablar ni intercambiar mensajes _____ con nadie en línea.
7. Si alguien les hace algo malo en línea, por ejemplo, si les dice cosas malas, les hace _____, les envía imágenes o _____ inapropiados, cuéntenselo inmediatamente a un adulto fiable.
8. Siempre cuéntenle a un adulto fiable si algo los hace sentir _____ mientras usan internet.
9. Siempre debemos guardar nuestras _____ y no dárselas nunca a otras personas. Tampoco debemos usar las **contraseñas** de otras personas.
10. Cuando estén en línea, nunca publiquen ni manden _____ tuyas por correo electrónico, que muestren dónde viven o dónde van a la escuela.
11. Recuerden que ustedes controlan la situación cuando usan internet. Si comienzan a sentirse incómodos por cualquier razón, en cualquier momento, dejen de usarla y busquen a un adulto fiable.
12. Además, si alguna vez encuentran _____ de las _____ de alguien, siempre deben contárselo inmediatamente a un adulto fiable—y nunca mantenerlo en _____, aun si alguien les hace _____ que no se lo contarán a nadie.
13. Sabemos que las personas _____ en línea si violan nuestras reglas de seguridad y si no les importan nuestros _____.
14. Cuanta más edad tengamos, más comenzaremos a evaluar qué información se debe mantener confidencial y cuál es la diferencia entre un secreto perjudicial y una sorpresa inofensiva. Por ejemplo, las contraseñas deben mantenerse _____.
15. La internet no es tan terrible. De hecho, tiene muchos elementos positivos. Solo necesitamos tener en cuenta los elementos que pueden ser confusos y aun peligrosos y saber denunciar el material cuando sea necesario para _____ o para ayudar a _____ a estar seguro.
16. Piensen _____ y revisen el asunto antes de publicarlo en internet o de oprimir la tecla de “enviar” en un correo electrónico o un mensaje de texto. ¿Podría perjudicar a alguien? ¿Podría manchar su reputación? ¿Quisieran que su familia inmediata lo viera?